

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *TRIANGLE RUN* TERHADAP
KEMAMPUAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN
SISWA SSO RMF UNY KU 9 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Aziz Kurniawan
NIM 16602244024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LAMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Pengaruh Variasi Latihan *Triangle Run* Terhadap Kemampuan Kecepatan
Dan Kelincahan Siswa NSO RMF I NY KI 9 Tahun**

Disusun Oleh

Aziz Kurniawan
NIM 16602244024

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Maret 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Dra. Endang Rim Sukanti, M.S
NIP. 1960041071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Nawan Primawati, S.Pd, Kert. M. Or
NIP. 198405212008121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Pengaruh Variasi Latihan *Triangle Run* Terhadap Kemampuan Kecepatan
Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun**

Disusun Oleh:

Aziz Kurniawan
NIM.16602244024

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 22 April 2020

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M. Or. Ketua Penguji/Pembimbing		4/5 - 2020
Drs. Herwin, M.Pd. Sekretaris		30/4 - 2020
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		30/4 - 2020

Yogyakarta, 22 April 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 196503011990011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aziz Kurniawan

NIM : 16602244024

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : **Pengaruh Variasi Latihan *Triangle Run* Terhadap Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun**

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 22 April 2020
Yang menyatakan



Aziz Kurniawan
NIM.16602244024

MOTTO

1. Sesungguhnya Sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain”. (QS. AL Insyirah)
2. “Kemajuan bukanlah karena memperbaiki apa yang telah kau lakukan tapi mencapai apa yang belum kau lakukan”. (Kahlil Gibran)
3. Sesungguhnya sesudah ada kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada TuhanMu-lah hendaknya kamu berharap(Q.S. Alam Nasyrah: 6-8)
4. Bersyukur (Aziz Kurniawan)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil alamin, dengan nikmat Allah S.W.T yang selalu mencurahkan rahmat, hidayah, inayah, nikmat, kesehatan, serta kelancaran kepada saya, sehingga saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Tasiman dan Ibu Munsiatun yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian bapak ibuku. Terimakasih untuk kasih sayang yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Muhammad Ngarifin, Nuryadin, dan Ibnu Salim, kakak yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tulus untuk kelancaran saya, dan tentunya tidak lupa selalu memberikan semangat serta motivasi kepada saya.
3. Mufti Ngafifah Utsman orang yang selalu memberikan suntikan semangat dan doa.
4. Keluarga, Sahabat, dan teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi dan dukungan.
5. Segenap pengurus dan rekan-rekan pelatih SSO Real Madrid Foundation UNY yang selalu memberikan saran, bantuan, dan motivasi yang luar biasa.

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *TRIANGLE RUN* TERHADAP
KEMAMPUAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN
SISWA SSO RMF UNY KU 9 TAHUN**

Oleh
Aziz Kurniawan
NIM 16602244024

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

Metode yang digunakan penelitian ini adalah eksperimen. Populasi Penelitian ini adalah siswa SSO RMF UNY KU 9 tahun berjumlah 29 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol dengan *ordinal pairing* yaitu (kelompok eksperimen 14 dan kelompok kontrol 15). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes dan pengukuran, yaitu tes kecepatan (*sprint* 30 meter) dan tes kelincahan (*arrowhead agility*). Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada data kemampuan kecepatan Siswa SSO RMF UNY KU 9 diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,141) > t_{tabel} (2,16)$, analisis uji t pada data kemampuan kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-6,536) > t_{tabel} (2,16)$, hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

Kata kunci: Pengaruh, Latihan *Triangle Run*, Kecepatan, Kelincahan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Triangle Run* Terhadap Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun” dengan baik. Dalam penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
2. Ibu Dr. Dra. Endang Sukanti, M.S. Ketua Prodi Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat selama penulis melakukan studi.
4. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. M.Or Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Ketua Penguji, Sekretaris, dan penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Pengurus, pelatih, dan siswa SSO Real Madrid Foundation UNY, yang telah member ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PKO, KKN yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak menjadi amalan yang baik, bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 22 April 2020
Penulis,

Aziz Kurniawan
NIM. 16602244024

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	13
1. Sepakbola	13
2. Kondisi Fisik dalam Sepakbola	17
a. Kecepatan	19
b. kelincahan	22
3. Hakikat latihan	27
4. Hakikat <i>Triangle Run</i>	30
3. SSO RMF UNY	33
B. Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Berfikir	38
D. Hipotesis Penelititan	40
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
D. Polulasi dan Sampel Penelitian	43
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	

A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	62
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi	65
C. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Statistik Data Kecepatan Kelompok Eksperimen	51
Tabel 2. Data Penelitian Kecepatan Kelompok Eksperimen	52
Tabel 3. Statistik Data Kelincahan Kelompok Eksperimen	53
Tabel 4. Hasil Penelitian Kelincahan Kelompok Eksperimen	53
Tabel 5. Statistik Data Kecepatan Kelompok Kontrol	55
Tabel 6. Data Penelitian Kecepatan Kelompok Kontrol	55
Tabel 7. Statistik Data Kelincahan Kelompok Kontrol	56
Tabel 8. Data Penelitian Kelincahan Kelompok Kontrol	57
Tabel 9. Presentase Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan	58
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas	60
Tabel 12. Hasil Uji t Kelompok Eksperimen	61
Tabel 13. Hasil Uji t Kelompok Kontrol	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Design Penelitian	41
Gambar 2. Tes Kecepatan Sprint 30 m	47
Gambar 3. Tes Kelincahan Arrowhead Agility	48
Gambar 4. Diagram Data Kecepatan Kelompok Eksperimen	52
Gambar 5. Diagram Data Kelincahan kelompok Eksperimen	54
Gambar 6. Diagram Data Kecepatan Kelompok Kontrol	56
Gambar 7. Diagram Data Kecepatan Kelompok Eksperimen	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan	71
Lampiran 2. Surat Ijin penelitian dari Fakultas	72
Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Klub	73
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas	74
Lampiran 5. Data Pretest dan Posttest	76
Lampiran 6. Deskripsi Statistik Data Penelitian	78
Lampiran 7. Uji Normalitas	84
Lampiran 8. Uji Homogenitas	85
Lampiran 9. Uji t	86
Lampiran 10. Daftar Pemain SSO RMF UNY KU 9.....	88
Lampiran 11. Presensi Kehadiran Penelitian	89
Lampiran 12. Progam latihan	91
Lampiran 13. Dokumentasi penelitian	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan dua tim yang terdiri dari sebelas pemain di setiap tim yang bertanding. Dalam pelaksanaannya sepakbola dimainkan dengan waktu normal 45 menit kali 2. Dalam waktu tersebut skor masih berimbang akan ada tambahan waktu 15 menit kali 2. Dan jika skor masih berimbang akan ditentukan lewat tendangan penalti untuk menentukan pemenang di pertandingan tersebut. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak mungkin dan berusaha menjaga gawangnya untuk tidak kemasukan gol. Menurut Erlangga (2017:2) Sepakbola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Pada umumnya, setiap tim terdiri dari sebelas pemain yang terdiri dari penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, pemain penyerang.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari di semua kalangan usia, termasuk pada usia dini. Pada usia tersebut sangatlah penting bagi anak untuk mengembangkan kemampuannya. Bahkan pemain legenda Barcelona dan timnas Belanda Johan Cruyff mengatakan pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun (Timo Scheunenmann, 2008:23). Untuk itu pembinaan usia dini sangatlah dibutuhkan untuk membentuk pemain yang berkualitas. Bagi seorang pelatih harus memahami dan mengerti materi latihan yang tepat dan sesuai dengan kelompok usianya. Jika dalam memberi materi latihan yang tidak

sesuai dengan usia mereka bisa berakibat fatal terhadap perkembangan anak kedepannya. Djoko Pekik Irianto (2002: 16-17) mengatakan pelatih memiliki tugas yang cukup berat yaitu menyempurnakan atlet sebagai makhluk multidimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial dan religi. Pemahaman kemampuan seorang pelatih dalam pembinaan atlet usia dini sangatlah penting, pelatih merupakan orang yang fatal dalam perkembangan atletnya dalam mencapai prestasi kedepannya.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan dalam pembinaan prestasi. M Sajoto (1988: 8) menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai unsur dasar yang tidak dapat ditawar-tawar lagi, dengan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan teknik yang baik dan meningkatkan kualitas permainan. Dalam permainan sepakbola tentunya melibatkan beberapa unsur fisik untuk menunjang penampilan pemain, sehingga pemain mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Menurut Nawan Primasoni dan Sulistiyono (2018: 50-59) komponen kondisi fisik yang dominan pada sepakbola adalah 1) Daya tahan aerobik, 2) Kecepatan dan Kelincahan, 3) Kekuatan dan daya ledak otot atau *power*, 4) koordinasi. Komponen biomotor fisik sangatlah dibutuhkan pemain sepakbola dalam mencapai sebuah prestasi. Komponen biomotor fisik yang dibutuhkan pemain sepakbola meliputi kecepatan dan kelincahan untuk menunjang penampilannya, sehingga mampu mengeluarkan performa yang maksimal.

M Sajoto (1995: 8) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat. Tidak hanya untuk melewati atau menyerang dengan cepat, kecepatan juga sangat dibutuhkan dalam mengejar lawan untuk merebut bola atau menutup pergerakan lawan sehingga pertahanan tidak mudah dilewati lawan dengan cepat dan mudah. Dalam situasi transisi kecepatan sangat dibutuhkan para pemain untuk kembali ke posisinya dengan cepat dan mempertahankan gawangnya dari kemasukan gol, ataupun untuk berbalik menyerang pertahanan lawan dengan cepat dan mempermudah untuk mencetak gol. Kecepatan merupakan salah satu aspek yang penting dalam sepakbola, Kecepatan dibutuhkan oleh pemain sepakbola ketika dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola saat menyerang dan bertahan. Seorang Pemain sepakbola yang memiliki kecepatan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah dalam mencetak gol, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola ataupun lawan yang sedang berlari menguasai bola. Dalam hal ini kecepatan dapat dilatih baik dengan bola maupun tanpa bola. Kecepatan lari sangat dibutuhkan setiap pemain sepakbola, terlebih saat menggiring bola ataupun mengejar bola maupun lawan saat menyerang dan bertahan.

Menurut (M Sajoto, 1995: 9) Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang dapat

mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelinciahannya cukup baik. Pemain yang mempunyai kelinciaan yang baik akan lebih mudah melewati ataupun menerobos pertahanan lawan dengan aksi individunya. Dengan kelinciaan setiap pemain juga akan menambah variasi serangan dengan teknik individunya sehingga serangan yang diterapkan tim saat bertanding tidak mudah untuk ditebak. Seorang pemain sepakbola dalam bermain membutuhkan tingkat kelinciaan yang sangat tinggi untuk melakukan aktivitas di lapangan pada saat menggiring bola dengan cepat menuju gawang dan melewati lawan yang menjaganya. Kelinciaan dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan pemain agar dapat menerobos dan menghindari hadangan dari lawan dan dapat mempermudah mencetak gol. Kelinciaan merupakan salah satu unsur biomotor fisik, yaitu keterampilan mengubah arah gerak tubuh secara tiba-tiba dengan cepat dan luwes tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Seorang pemain sepakbola yang memiliki kelinciaan yang baik tentunya dapat menyesuaikan diri sesuai dengan kehendaknya seperti saat menyesuaikan pergerakan bola yang selalu berubah ketika pemain lawan berusaha untuk merebutnya, untuk itu dengan kemampuan kelinciaan yang dimilikinya lebih memungkinkan untuk melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan.

Kecepatan dan kelinciaan dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola ketika dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu dipertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelinciaan dalam

bergerak untuk menguasai bola saat menyerang dan bertahan maupun untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi pada setiap pemain. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola atau tanpa bola. Bagi pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda tentunya selalu dihadapinya di setiap pertandingan, setiap pemain sepakbola juga selalu menghendaki gerakan yang cepat dengan membutuhkan unsur kecepatan dan kelincahan yang baik. Akan tetapi ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan luwes dalam pergerakan saat melewati lawan, padahal jika kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai dengan baik maka setiap pemain maupun tim dapat keuntungan bisa melakukan serangan balik dengan cepat dan baik.

Sekolah *Social* Olahraga Real Madrid *Foundation* UNY merupakan sekolah sepakbola yang memberikan tempat pembinaan bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuannya dalam bermain sepakbola. Dengan adanya SSO RMF UNY yang berpusat di stadion Atletik dan Sepakbola UNY dapat berperan dalam mengembangkan bakat-bakat atlet untuk mencapai prestasi. SSO RMF UNY ini memberi berbagai bentuk latihan mental, teknik, taktik dan fisik sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Pemberian latihan tersebut sangatlah baik dilakukan, karena akan membantu membentuk dan mempersiapkan dari usia dini.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pelatih SSO RMF UNY KU 9 Tahun mengatakan masih perlunya variasi atau metode latihan untuk meningkatkan kemampuan unsur biomotor fisik yakni kecepatan dan kelincahan untuk menunjang *skill* bermain sepakbola peserta didiknya lebih baik. Dalam hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di SSO RMF UNY KU 9 Tahun juga belum pernah menerapkan metode latihan variasi *triangle run* untuk meningkatkan kemampuan biomotor fisik kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu pelatih sangat menerima dan antusias untuk terhadap latihan variasi *triangle run* yang peneliti kemukakan untuk menerapkannya kepada peserta didiknya dalam meningkatkan beberapa unsur komponen biomotor fisik. Di dalam buku panduan latihan SSO RMF UNY KU 9 Tahun juga terdapat komponen fisik kecepatan dan kelincahan untuk dilatihkan dan ditingkatkan. Selama observasi yang peneliti lakukan dan mengamati dalam sesi latihan pemberian program untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan masih kurang fokus maupun waktu latihan untuk meningkatkan unsur komponen biomotor fisik tersebut. Bahkan di dalam game internal atau pada saat latihan kemampuan biomotor kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun masih perlu untuk ditingkatkan. Dapat dilihat pada saat momentum transisi dari bertahan ke menyerang atau sebaliknya, ketika berada kecepatan berlari dengan pemain lawan sering kesulitan dan tertinggal dalam upaya mengejanya. Ketika berhadapan satu lawan satu bahkan lebih dalam posisi yang berbeda-beda dalam upaya

untuk melewatinya terlihat dalam gerakannya masih kurang luwes dan mulus pada siswa SSO RMF UNY KU 9 tahun. Tentunya tidak semua siswa mempunyai kemampuan fisik yang kurang baik, ada beberapa siswa yang mempunyai kemampuan fisik yang baik. Bagaimanapun komponen fisik tubuh setiap anak itu berbeda-beda.

Pentingnya kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola harus disadari oleh para pelatih maupun pemain itu sendiri. Seorang pelatih harus mampu mengontrol kemampuan kondisi fisik pemainnya, sehingga dapat diketahui sejak dini apabila pemainnya mengalami gangguan fisiknya yang akan mempengaruhi penampilannya dalam pertandingan. Kemampuan kecepatan dan kelincahan sangatlah penting untuk mendukung mengembangkan gerakan - gerakan yang terampil dalam sepakbola. Hal tersebut, akan dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya yang baik. Dalam hal ini kecepatan dan kelincahan harus terus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi lebih baik. Di dalam permainan sepakbola tentunya akan menjumpai gerakan-gerakan yang meliputi lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak melompat, memutar badan dengan cepat tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan tersebut akan dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo yang lama, selama berjalannya pertandingan berlangsung. kemampuan tersebut tidak akan terlepas dari unsur-unsur komponen biomotor fisik yang meliputi kecepatan dan kelincahan.

Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang terkadang harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola. Untuk itu kemampuan unsur fisik yakni kecepatan dan kelincahan tentunya sangat dibutuhkan oleh setiap pemain sepakbola dalam menunjang penampilannya saat bertanding. Kemampuan kecepatan akan sangat penting bagi setiap pemain ketika melakukan serangan dengan cepat ke gawang lawan sehingga lawan akan merasakan kesulitan dalam mengejar dan merebut bola yang kita mainkan. Begitu juga ketika bertahan akan mampu dengan cepat menutup ataupun mengejar lawan.

Seorang pemain sepakbola dalam bermain tentunya akan sangat sering berhadapan dengan lawan, untuk itu kelincahan yang dimiliki setiap pemain sangat penting untuk menghindari penjagaan dari lawan-lawannya. Kelincahan sangat diperlukan ketika pemain berhadapan dengan banyak pemain lawan yang menghadangnya untuk melewatinya. Untuk gerakan lari yang bervariasi baik kecepatan maupun arahnya dalam bermain sepakbola seperti ke depan, ke belakang, ke samping, tentunya mengarah pada pengembangan kelincahan. Kelincahan itu sangat penting dalam bermain sepakbola, seperti untuk menjaga atau melepaskan lawan, dan dribbling melewati lawan. Kelincahan tentunya sangat diperlukan dalam bermain sepakbola yaitu untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks, dapat dilihat dalam situasi pertandingan antara lain

bergerak dengan cepat, merubah arah dengan cepat untuk melepaskan penjagaan dari lawan tanpa kehelian keseimbangan tubuhnya.

Banyak metode latihan yang digunakan oleh para pelatih ketika melatih timnya, dan metode-metode latihan tersebut tidak digunakan semuanya oleh para pelatih, melainkan hanya beberapa metode bahkan hanya satu metode yang digunakan ketika saat melatih. Di dalam jurnal penelitian yang dilakukan Yunita Lasma Siregar dan Hasan Sidik yang berjudul “Pengaruh metode latihan *triangle run* terhadap daya tahan (*vo2max*) pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Cabangbungin” menunjukkan bahwa latihan *triangle run* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan (*VO2max*) yang signifikan. Oleh karena itu peneliti mencoba menggunakan metode variasi latihan *triangle run* terhadap siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun untuk meningkatkan kemampuan biomotor fisik kecepatan dan kelincahan. Untuk meningkatkan kemampuan biomotor fisik dalam waktu yang bersamaan, maka peneliti mencoba memvariasikan metode latihan tersebut, yaitu menggunakan variasi latihan *triangle run*. Menurut Apta Mylsidayu (2014: 152) metode latihan *triangle run* adalah metode latihan dengan melakukan sirkuit berbentuk segitiga. Variasi latihan tentunya dapat dilakukan dengan mengisi sesi latihan yang berbeda disetiap sudut, memperbesar segitiga, memperbanyak jumlah putaran, meningkatkan durasi atau intensitas latihan. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan mampu berpengaruh dalam peningkatan kemampuan biomotor

fisik para pemain khususnya dalam peningkatan kecepatan dan kelincahan. Tentunya dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan yang benar sesuai dengan usia mereka. Sehingga diharapkan program latihan ini bisa bermanfaat untuk kedepannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan “Pengaruh variasi latihan *Triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya pembentukan unsur komponen biomotor fisik sejak usia dini untuk dapat mencapai prestasi kedepan.
2. Masih perlunya variasi latihan untuk meningkatkan unsur komponen biomotor fisik kecepatan dan kelincahan.
3. Kurangnya fokus maupun waktu latihan untuk meningkatkan unsur komponen biomotor fisik kecepatan dan kelincahan.
4. Pelatih belum pernah merapkan metode variasi latihan *triangle run* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan di RMF UNY KU 9 Tahun.
5. belum diketahui pengaruh variasi latihan *triangle run* untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka peneliti memberi batasan penelitian ini tentang “pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah diatas, dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun?
2. Adakah pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun?

E. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Membuktikan pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.
2. Membuktikan pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini:

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat berguna bagi perkembangan ilmu melatih sepakbola khususnya ketrampilan biomotor fisik anak usia dini.

- b. Memberikan kontribusi perkembangan pengetahuan dalam metode melatih komponen biomotor fisik pada anak usia dini dengan banyak variasi cabang olahraga sepakbola.
 - c. Dapat dijadikan bahan referensi untuk memenuhi tugas akhir.
2. Manfaat Praktis
- a. Dapat bermanfaat untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode variasi *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan pada anak usia dini.
 - b. Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan informasi bagi para pelatih untuk menentukan metode latihan yang efektif.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Sepakbola

a. Pengertian sepakbola

Pada hakikatnya sepakbola merupakan jenis olahraga permainan yang memanfaatkan kelompok beregu yang terdiri dari 11 anggota disetiap tim dan 1 pemain sebagai penjaga gawang, dalam permainannya menggunakan bola besar. Tujuan permainan sepakbola ini adalah menetak poin dengan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan juga berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri.

Menurut Muhajir (2004: 22) Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000: 7) permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Menurut Nugraha (2012:23) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan para pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam bermain sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan.

Sedangkan menurut Agus Salim (2008: 10) sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Selain itu, menurut Sanjaya dalam Subagyo Irianto (2010: 12) Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang, selanjutnya sepakbola memiliki tujuan yaitu untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu normal dua kali 45 menit.

Jadi, berdasarkan pengertian para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola merupakan jenis olahraga yang dilakukan sebelas pemain disetiap tim yang bertanding dan berusaha untuk memenangkan pertandingannya dengan cara memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dalam waktu yang telah ditentukan serta dengan peraturan pertandingan yang telah dibuat.

b. Klasifikasi Usia Sepakbola

Di dalam olahraga sepakbola, tentunya terdapat klasifikasi usia sepakbola para pemain untuk membedakan cara melatihnya, ukuran lapangan yang digunakan, waktu pertandingan dan tentunya jumlah pemain. Klasifikasian usia seorang pemain sepakbola supaya pelatih mampu memberikan program latihan yang tepat dengan kalsifikasi usia mereka, sehingga pelatih tidak salah arah memberikan program latihan

yang tepat maupun penanganan diri terhadap para pemain. Karena dalam usia dini merupakan usia yang masih berkembang, untuk itu seorang pelatih harus memahami program yang tepat dan sesuai untuk perkembangan usia mereka sehingga untuk kedepannya mereka mampu menjadi pemain yang berkualitas dengan perkembangan yang selalu meningkat. Seorang pelatih juga harus tahu karakteristik program latihan yang akan diberikannya sesuai dengan usia para pemain.

Menurut PSSI (2017: 60) Strategi tahapan latihan sepakbola yaitu membagi kelompok usia menjadi 4 fase, pembagian fase tingkatan usia yang pertama untuk kelompok umur 6-9 tahun yang dinamakan fase kegembiraan sepakbola, fase yang kedua kelompok umur 10-13 tahun yang dinamakan fase pengembangan skill sepakbola. Fase ketiga kelompok umur 14-17 tahun yang dinamakan fase pengembangan permainan sepakbola. Fase yang terakhir, yakni keempat kelompok umur 18 tahun keatas (senior) yang dinamakan fase penampilan.

c. Teknik Dasar Sepakbola

1. Menendang bola

Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu melakukan tendangan dengan baik. Menendang sering dilakukan para pemain sepakbola disaat mereka ingin melakukan operan kepada temanya baik dalam jarak yang dekat maupun dalam jarak yang jauh. Kemampuan pemain sepakbola dalam melakukan tendangan yang baik akan mampu mendang bola untuk diberikan kepada temannya maupun pada saat

menendang bola ke arah gawang dengan bertujuan untuk mencetak gol. Menurut Sucipto, dkk (2000:17) tujuan dari menendang itu sendiri adalah untuk mengumpan, *shooting*, dan untuk mengagalkan serangan lawan.

2. Menghentikan bola atau menerima bola

Dalam permainan sepakbola menghentikan bola merupakan hal yang penting, karena dengan kemampuan seorang pemain sepakbola dalam menghentikan bola akan lebih mudah untuk menguasai bola yang bergulir liar maupun menuju kedirinya dengan baik. Kemampuan ini akan lebih memudahkan pemain dalam mengontrol bola ataupun mengarahkan bola dengan cepat dan efektif. Dalam hal ini juga akan mampu mempermudah pemain untuk mengatur tempo dan mengendalikan permainan dengan penguasaan bola yang baik. Sucipto, dkk (2000: 22) tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk mengoper ke teman.

3. Menggiring bola

Menggiring bola atau *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam sepakbola untuk mempermudah melewati pemain lawan. menggiring bola yaitu membawa bola dengan mengarahkan bola sesuai apa yang kita inginkan dan bola ditendang-tendang kedepan tetap dalam posisi bola tidak jauh dari kaki, sehingga bola masih bisa untuk dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan. Menurut Sucipto, dkk (2000 : 28-31) *dribbling*

dengan menggunakan punggung kaki untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan bagian lainnya.

4. Menyundul Bola

Teknik menyundul bola yaitu teknik yang menggunakan kepala untuk mengontrol ataupun menguasai bola, mencetak gol maupun menghalang serangan lawan pada saat bola melambung. Sedangkan menurut Sucipto, dkk.(2000: 32) tujuan dari menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.

5. Lemparan Kedalam

Lemparan kedalam digunakan ketika bola dalam posisi sudah keluar dari lapangan, untuk mengembalikan bola kembali dalam permainan teknik yang harus digunakan adalah dengan cara melemparkan bola kedalam lapangan dan diarahkan keteman satu timnya dari atas kepala dan kaki tidak boleh diangkat serta tidak boleh melewati garis lapangan ketika melakukan *throw in* atau lemparan kedalam.. Menurut Sucipto, dkk (2000: 36) lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

2. Kondisi Fisik dalam Sepakbola

Dalam pembinaan prestasi kondisi fisik atlet merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk mencapai prestasi. M Sajoto (1988: 8), menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dikatakan sebagai

unsur dasar yang tidak dapat ditawar-tawar lagi, dengan kondisi fisik yang baik akan mampu meningkatkan teknik yang baik dan sempurna, serta dapat meningkatkan kualitas permainan. Di dalam sepakbola tentunya melibatkan beberapa unsur fisik untuk menunjang penampilan pemain, sehingga pemain mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Progam latihan haruslah direncanakan secara baik dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet mempunyai kondisi fisik yang baik. Harsono (2018:

3) mengatakan kondisi fisik yang baik, maka:

- 1) Akan ada penambahandalam jumlah kapiler yang membantu serabut otot sehingga memepbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemapuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
- 6) Mampu berlatih ketrampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
- 7) Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
- 8) Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera.
- 9) Dapat menghindari mental *fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
- 10) Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

Dalam hal ini unsur komponen biomotor fisik untuk mendukung dalam pembinaan prestasi atlet sepakbola pada usia dini meliputi beberapa unsur:

a. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor fisik yang sangat menentukan dan dibutuhkan setiap pemain sepakbola. Dengan kecepatan pemain sepakbola akan mampu melakukan aktivitas dengan sesingkat mungkin. Dalam hal ini kemampuan kecepatan yang dimiliki setiap pemain sepakbola akan mempermudah untuk melakukan menggiring bola dengan cepat ke arah gawang lawan dan melewati lawan bahkan akan mampu mencetak gol. Tidak hanya untuk menggiring bola dengan cepat, bagi pemain sepakbola kecepatan juga dibutuhkan pada saat mengejar lawan untuk merebut bola. Pemain sepakbola yang memiliki kecepatan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan, selain itu kecepatan diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola dari lawan. Menurut Nawan Primasoni dan sulistiyono (2018: 53) kemampuan *sprint* (lari cepat) atau komponen kecepatan sangat penting dan dominan dibutuhkan pada permainan sepakbola. Pemain yang memiliki kecepatan diatas rata-rata akan memperoleh banyak keuntungan untuk menciptakan peluang mencetak gol lebih mudah.

Menurut M Sajoto, (1995: 8) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 57), Kecepatan merupakan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kemampuan kecepatan setiap atlet sangatlah diperlukan dan memegang peranan penting dalam

penampilannya dilapangan, baik kecepatan tungkai, lengan, ataupun kecepatan anggota-anggota tubuh lainnya. Seperti yang dikatakan oleh Thompson (1993) dalam Harsono (2018: 146) *“it may include the speed of limbs, such as a throwing arm in the shot or discus, or the take-off leg in jumps.”* Jadi, kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh lainnya dengan sesingkat-singkatnya. Harsono (2018: 145) mengatakan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Sukadiyanto (2005: 108-110) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Kecepatan merupakan kemampuan otot seseorang untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat mungkin. Menurut Timo Scheuneman (2008:17) mengatakan kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Budiwanto (2012:38) kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak secepat-cepatnya setelah menerima rangsangan untuk menempuh jarak tertentu, kecepatan sangat dibutuhkan bagi setiap pemain sepakbola saat menggiring bola bahkan mengejar atau merebut bola dari lawan. Tentunya

kecepatan setiap orang memiliki perbedaan karena kecepatan merupakan kemampuan biomotor fisik yang dimiliki masing-masing orang didalam tubuhnya, seperti kelentukan ototnya, jenis kelamin bahkan usia mereka sangat berpengaruh terhadap kecepatan yang dimilikinya.

Faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut Bompa (1994) dalam Harsono (2018: 149), yaitu:

- 1) Keturunan dan bakat alamiah. Akan tetapi, Fixx (1985) mengatakan bahwa meskipun orang secara inherent lamban, namun kalau dia berlatih dengan "*maximal effectiveness*", dia akan bisa lebih cepat daripada orang "*who has greater potential but has not yet mobilized it.*"
- 2) Waktu reaksi.
- 3) Kemampuan untuk mengatasi tahanan *eksternal*, peralatan, lingkungan (air, salju, angin atau lawan).
- 4) Teknik: sikap tubuh pada waktu lari.
- 5) Konsentrasi dan semangat. Here (1982) juga berpendapat bahwa "*will power and strong concentration are important factors for the achievement of high speed*".
- 6) Elastisitas otot, terutama otot-otot di pergelangan kaki, pinggul, dan lutut.

Sedangkan menurut Dasingna Moeloek (1984: 7-8) faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu:

- 1) Kelentukan
Kurangnya kelenturan pada daerah pinggul dan tungkai atas akan mengurangi kecepatan lari, karena hal tersebut meningkatkan susunan yang dibuat oleh otot antagonis. Tetapi tidak ada bukti yang menyatakan bahwa kecepatan dapat ditingkatkan dengan menambah kelenturan pada otot tersebut.
- 2) Tipe tubuh
Sukar untuk menyatakan hubungan kecepatan gerak dengan tipe tubuh, kecuali pada penderita obesitas. Mereka cenderung mempunyai gerak yang lambat dan hal ini mungkin disebabkan friksi oleh sel lemak yang berada di antara sel otot serta beban ekstra (berat badan, kurangnya kelenturan dan sebagainya) yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.
- 3) Usia.

Peningkatan kecepatan sesuai dengan pertambahan usia. Pada wanita rata-rata mencapai puncaknya pada usia 13-18 tahun dan pria pada 21 tahun. Keadaan ini dapat bertahan 3-4 tahun dan kemudian menurun. Penurunan terjadi lebih cepat bila tidak melakukan latihan.

4) Jenis kelamin

Rekor olahraga dalam lari dan renang memperlihatkan bahwa wanita mempunyai kecepatan 85% dari pria. Perbedaan tersebut mungkin akibat perbedaan kekuatan otot yang mempengaruhi gerak melawan tahanan.

Adapun latihan untuk mengembangkan kecepatan menurut

Harsono (2018: 149-151), melalui metode latihan antara lain:

- 1) *interval training*, jarak yang dilarikan adalah demikian rupa sehingga factor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari.
- 2) lari akselerasi mulai lambat, lalu semakin lama semakin cepat (*wind sprint*) dan lari akselerasi dengan diselingi oleh deselerasi.
- 3) *Uphill*, lari naik bukit; untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai. *dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk. *Downhill*: lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki.
- 4) *Repletion Training*, latihan ini ialah metode dasar yang bisa dipakai untuk melatih daya tahan ataupun kecepatan lari.
- 5) *Sprint training*, untuk mengembangkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai.
- 6) *Hollow Sprints*, terdiri dari dua sprints yang diselingi dengan suatu periode kosong (*hollow*). Fase tersebut bisa berupa jogging atau jalan.
- 7) *Pickup Sprints*, menurut Doherty (1964), atlet mulai dengan jogging yang makin dipercepattemponya sampai mencapai kecepatan maksimal.

b. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor fisik yang digunakan untuk menunjang penampilan seorang pemain sepakbola. Kelincahan dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan guna untuk melewati pemain ataupun pertahanan lawan dengan aksi individunya.

Kelincahan akan mempermudah kinerja pemain dalam melakukan taktik menyerang individu dan akan membuat lawan kesulitan untuk merebut bola darinya. Menurut Ismaryati (2008: 41) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan biasanya terlihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi dalam menghadapi situasi lapangan tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kelincahan sering dikaitkan dengan ketrampilan koordinasi yaitu gerakan-gerakan mengarahkan otot-otot atau kecepatan bergerak. Karena dalam meningkatkan kelincahan latihan koordinasi merupakan langkah awal yang dilakukan untuk mempersiapkan otot-otot lebih kuat untuk menuju latihan kelincahan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 56) komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi. Kelincahan adalah gabungan kecepatan dengan koordinasi (sukadiyanto, 2002). Lebih lanjut Nossek Jossef (1982: 93) mengatakan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik. Ismaryati (2008: 53) mengatakan mengartikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja.

Menurut Nawan Primasoni dan Sulistiyono (2018: 53) mengatakan pemain sepakbola yang baik tidak hanya membutuhkan kecepatan saja,

akan menjadi lengkap yaitu cepat dan lincah. Sedangkan menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 15) para pemain dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat kelincahan yang sangat tinggi. Joko purwanto (2004: 41) mengatakn pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, yaitu mudah melakukan gerakan sulit, tidak mudah jatuh, mendukung taktik-teknik yang digunakan terutama teknik *dribble*.

Menurut Dasingna Moeloek (1984: 8) kelincahan menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Sedangkan Remmy Muchtar (1992: 91) mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dengan keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 56) *agility* adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Menurut Harsono (2018: 50) kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut M sajoto (1995:90) mengartikan kelincahan (*agility*) sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi arena tertentu dengan cepat. Sedangkan menurut Suharno HP (1985:33) mnyebutkan *agility* adalah kemauan

sesorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk menempatkan, mengubah posisi ataupun arah tubuhnya dengan koordinasi gerakan-gerakan secara luwes, cepat dan tepat sesuai dengan kemauannya. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak koordinasi yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola.

Menurut Ismaryati (2008: 41) ada dua macam kelincahan, yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari maupun kegiatan pada saat olahraga secara umum. Kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan cabang olahraga tertentu. Dengan kelincahan yang baik seorang pemain sepakbola tentunya akan memudahkan dirinya untuk melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh, dan mendukung dirinya untuk melakukan teknik-teknik tertentu seperti teknik menggiring bola, mengubah arah lari dengan cepat. Ciri-ciri kelincahan dapat kita lihat dari gerakannya yang cepat, mengubah arah dan posisi dan tentunya kemampuan berkelit dari pemain lawan untuk dilewatinya atau meloloskan dirinya dari penjagaan lawan.

Faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dasingna Moeloek (1984: 8-9):

- 1) Tipe tubuh
seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menurut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Di hubungkan dengan

tipe tubuh, maka orang yang tergolong *mesomorfi* dan *mesoektomorfi* lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

2) Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai masa pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4) Berat badan (status gizi)

5) Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

6) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Adapun beberapa latihan untuk meningkatkan kelincahan menurut

Harsono (2018: 51-53) yaitu:

1) Lari Bolak-Balik (*Suttle Run*),.

2) Lari *Zig-Zag*,

3) *Squat Trust* atau modifikasinya

4) *Boomerang Run*

5) Lari rintangan (*Obstacle Run*), di suatu ruang atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan, misalnya kursi, bangku, meja, atau yang lainnya.

6) *Dot Drill*, di lantai digambar 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing kira-kira 60 cm, dan 1 titik di tengah-tengah persegi. Atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, ke samping, berbalik, dan sebagainya.

7) *Three Corner Drill*, ada 3 titik membentuk huruf L yang setiap titik berjarak kira-kira 4 m. atlet secepatnya berlari dari satu titik ke lain titik bolak-balik dalam waktu yang telah ditentukan.

8) *Down-The-Line Drill*, di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing 4 sampai 5 m. atlet lari menuju garis-garis tersebut, dan setiap tiba di suatu garis dia harus mengubah

cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan intruksi pelatih.

Dari beberapa contoh diatas merupakan macam-macam latihan untuk meningkatkan kelincahan. Kemampuan seorang pelatih dalam menciptakan variasi latihan-latihan kecepatan sangat penting sesuai dengan kebutuhannya.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Pada hakikatnya latihan merupakan bentuk persiapan yang dilakukan setiap orang untuk meningkatkan kemampuannya sebaik mungkin, karena dengan latihan akan melakukan gerakan yang berulang-ulang yang nantinya akan menjadi gerak yang otomatis dan akan membuat orang lebih mahir dalam kemampuan yang dimiliki.

Menurut Bempa (1983: 37) Latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka panjang, yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 11-12) latihan adalah proses pelatih dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori

dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat waktu. Dalam hal ini latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga secara berulang-ulang dengan pembebanan secara progresif (Devi Tirtawirya , 2006: 1). Menurut Harsono dalam Rusli Rutan (2000: 3) latihan (*training*) merupakan suatu proses yang sistematis dan berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan.

Berdasarkan uraian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah sebuah proses yang dilakukan untuk mencapai peningkatan mutu yang maksimal secara bertahap dengan cara yang sistematis menggunakan metode dan tetap sesuai dengan aturan latihan dilakukan secara berulang-ulang.

b. prinsip latihan

Dalam hal ini seorang pelatih maupun atlet pada saat latihan harus mampu mengetahui dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan karakteristik dan usianya. karena tanpa menerapkan pedoman prinsip-prinsip latihan prestasi atlet akan sulit ditingkatkan secara maksimal.

Menurut Bompas (1994: 48), prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan yang sistematis dalam berlangsung dalam suatu proses latihan. Sedangkan Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:42), prinsip latihan atlet dibagi berdasarkan sifat manusia

yakni: multi dimensional, potensi berbeda-beda, labil dan mampu beradaptasi.

menurut Sukadiyanto (2005: 12), agar latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan antara lain: 1) prinsip individual, 2) prinsip kesiapan, 3) prinsip beban lebih, 4) prinsip adaptasi, 5) prinsip spesifikasi, 6) prinsip variasi, 7) prinsip pemanasan, 8) prinsip berkebalikan 9) prinsip sistematis, 10) prinsip jangka panjang, 11) prinsip tidak berlebihan, 12) prinsip progresif.

Menurut Dr. William A. Sand, dkk (2012: 9) beberapa prinsip latihan antara lain: 1) prinsip individual, 2) Prinsip Spesifikasi, 3) Prinsip beban berlebih (*overload*), 4) Prinsip *Progresif*, 5) Prinsip beban tidak berlebihan, 6) Prinsip keterbalikan.

Harsono (1988: 102) menyatakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip *training* tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya, oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Menurut Harsono, dkk. (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah mereka lebih menekankan pada lamanya *training* daripada mutu dan penambahan beban latihannya.

c. Tujuan Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar

mampu menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Dalam mencapai tujuan tersebut ada empat aspek (Harsono, dkk. 2005: 41-42) antara lain:

- 1) Latihan fisik: Bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik.
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kemampuan gerak cabang olahraga khususnya sepakbola.
- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan daya tafsir yang diberikan pada saat latihan.
- 4) Latihan mental adalah latihan emosional peserta didik yang dilakukan setiap latihan.

Dalam hal ini tentunya setiap latihan yang dilakukan dan direncanakan seorang pelatih maupun atlet mempunyai tujuan untuk mengembangkan sasaran yang akan dilatihkan dengan mengedepankan prinsip-prinsip latihan sehingga mampu menerapkan porsi latihan yang tepat. Progam Latihan yang dibuat untuk dilakukan harus memenuhi empat aspek tersebut.

4. Hakikat *Triangle Run*

a. Pengertian *Triangle Run*

Menurut Apta Mylsidayu (2014: 152) metode latihan *triangle run* adalah metode latihan dengan melakukan sirkuit berbentuk segitiga. Variasi latihan dapat dilakukan dengan menambah item-item latihan untuk kecepatan, kelincahan, di setiap sudutnya, memperbesar ukuran segitiga, memperbanyak jumlah putaran (seri/sirkuit), dan meningkatkan intensitas latihan. Progam latihan *triangle run* ini akan dikombinasikan dari

beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. *Triangle run* merupakan suatu sistem latihan yang diharapkan dapat memperbaiki secara serempak dari unsur komponen biomotor fisik yang diharapkan yaitu unsur kecepatan dan kelincahan.

Marta Dinata (2005:5) mengatakan tujuan metode latihan 10 *minute triangle run* adalah untuk meningkatkan daya tahan anaerobik. Latihan tersebut menggunakan sudut berbentuk segitiga yang setiap sudutnya diisi oleh atlet. Dengan hal ini tentunya metode latihan tersebut dapat divariasikan dengan bentuk latihan untuk meningkatkan unsur biomotor fisik lainnya. Variasi latihan *triangle run* merupakan salah satu bentuk latihan yang lebih ke arah pengembangan dalam meningkatkan keterampilan secara terpadu dari berbagai bentuk variasi latihan yang dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan. Latihan *triangle run* yaitu program latihan yang terdiri dari tiga sudut berbentuk segitiga dan disetiap sudut atau pos seorang pemain melakukan jenis latihan yang telah ditentukan.

Bompa (2000:164) juga mengatakan dengan istilah 10 *minute triangle run* yang memfokuskan untuk peningkatan daya tahan anaerobik, dengan variasi memperbesar sudut segitiga, membagi jumlah kelompok untuk menunjukkan lari santai, lari, dan jalan, meningkatkan durasi waktu. Latihan *triangle run* dilakukan dengan mengatur latihannya sedemikian rupa, sehingga memungkinkan seorang pemain melakukan 8-12 ulangan

atau repetisi dan 3-5 set disetiap melakukan latihan. Menurut M. Sajoto (1995: 83) program latihan harus direncanakan sedemikian rupa, sehingga latihan yang dimaksudkan mengenai sasaran yang dituju. Program latihan *triangle run* terdiri dari tiga pos atau stasiun yang berbentuk sudut segitiga dimana latihan dilaksanakan secara sirkuit. Menurut M. Sajoto (1988 : 161) satu sirkuit dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang diterapkan.

Menurut Bompa dalam Sukadiyanto (2005: 113) ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menyusun latihan dengan menggunakan metode sirkuit, antara lain:

- 1) Jumlah item latihan.
- 2) Total durasi latihan.
- 3) Waktu recovery dan interval latihan.
- 4) Dalam latihan sirkuit terdiri dari beberapa item latihan, maka secara serentak beberapa olahragawan dapat melakukan bersamaan dengan item dan sasaran kelompok otot yang berbeda.
- 5) Dalam menyusun sasaran dan urutan latihan selalu berganti-ganti.
- 6) Kebutuhan beban latihan mengatur waktu recovery dan interval atau jumlah repetisi pada setiap item latihan.
- 7) Beban latihan
- 8) Bila menggunakan waktu interval antar sirkuit kira-kira selama 2 menit atau denyut jantung mencapai paling tidak 120 kali/menit latihan segera dimulai lagi.

Berdasarkan uraian para ahli diatas dapat disimpulkan *triangle run* merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri dari sejumlah pos latihan dalam pelaksanaannya dengan berbentuk sudut segitiga. Dengan latihan *triangle run* akan lebih membutuhkan waktu yang sedikit, karena

keefektifan beberapa macam latihan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dengan sistem pos.

Latihan *triangle run* dalam hal ini memfokuskan pada peningkatan unsur komponen biomotor fisik kecepatan dan kelincahan. Setiap anak dituntut untuk bergerak atau menyelesaikan bentuk latihan disetiap pos baik dan benar. Untuk itu semangat anak-anak perlu dijaga untuk selalu bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan sampai akhir. Untuk melakukan latihan *triangle run* yaitu dengan membagi anak dalam 3 kelompok masing-masing mulai pada sudut segitiga yang telah ditentukan dan dibuat, dengan bentuk latihan yaitu kecepatan dan kelincahan. Pengawasan dari pelatih sangat diperlukan demi terlaksananya latihan yang sungguh-sungguh dengan baik dan benar. Dengan cara memberi kompetisi dalam melakukan latihan setiap anak akan muncul motivasi dan bersemangat dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan yang terbaik.

5. SSO RMF UNY

SSO Real Madrid UNY adalah singkatan dari Sekolah sosial khusus olahraga sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta yang berada di Sleman, Yogyakarta. Real Madrid *Foundation* bekerjasama dengan Yayasan Pengembangan Olahraga Sosial Indonesia meresmikan Real Madrid *Social School Sport* di Stadion Atletik dan Sepakbola UNY. Yayasan Real Madrid merupakan organisasi yang memiliki visi untuk membantu permasalahan sosial masyarakat khususnya pada anak-anak dan

remaja di seluruh dunia. Dengan berbagai kegiatan di SSO RMF ini anak-anak dididik dan dilatih tidak hanya hebat bermain sepakbola akan tetapi bagaimana bisa hidup mandiri dimasa depan. Dengan hal ini melalui aktifitas olahraga sepakbola anak mendapatkan *skill of life* dan lepas dari berbagai *problem social*. Tujuan mulia dari Yayasan Real Madrid ini, jika bekerja sendiri tidak akan mampu melayani jumlah anak-anak di seluruh dunia.

Melalui lembaga-lembaga yang peduli terhadap masalah sosial pada anak-anak maka lahirlah SSO Realmadrid di hampir 5 benua. UNY sebagai salah satu Universitas yang peduli terhadap dunia pendidikan menyambut baik ajakan pihak Real Madrid *Foundation* UNY untuk seiring sejalan mengelola sebuah SSO di Yogyakarta, daerah yang identik dengan rawan bencana alam dan masalah sosial.

SSO Realmadrid *Foundation* UNY Yogyakarta berdiri melalui pengajuan proposal sekitar Maret tahun 2011, validasi kemampuan UNY dalam mengelola SSO Realmadrid *Foundation* UNY, pelaksanaan TOT pada seluruh instruktur, hingga resmi dibukanya SSO Realmadrid *Foundation* UNY Yogyakarta pada tanggal 3 Maret 2012 oleh Bapak Menpora Republik Indonesia.

Sekolah *Social* Olahraga RealMadrid *Foundation* UNY merupakan sekolah sepakbola yang memberikan tempat pembinaan bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuannya dalam bermain sepakbola. Dengan adanya SSO RMF UNY yang berpusat di stadion

Atletik dan Sepakbola UNY dapat berperan dalam mengembangkan bakat-bakat atlet untuk mencapai prestasi. SSO RMF UNY ini memberi berbagai bentuk latihan mental, teknik, taktik dan fisik sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Pemberian latihan tersebut sangatlah baik dilakukan, karena akan membantu membentuk dan mempersiapkan dari usia dini.

Dalam Buku pengelolaan SSO RMF UNY (2020: 2) terdapat visi, misi, dan motto SSO RMF UNY yaitu:

Visi

Mencetak pemain profesional, Mandiri, Berkarakter

Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan bermain sepakbola yang kreatif serta inovatif sesuai dengan lima *content* dari yayasan Real Madrid.
- b) Melaksanakan penelitian yang mendukung proses pendidikan dan pelatihan, yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa.
- c) Menyelenggarakan program-program kegiatan pendukung untuk mengoptimalkan kemandirian dan karakter siswa.
- d) Memelihara suasana pendidikan dan pelatihan yang menjamin mutu dan sinergitas penyelenggaraan antara pengelola, orangtua siswa, lembaga pendukung secara sistematis, efisien dan demokratis.

Motto

They Play, We Teach

Di dalam SSO RMF UNY juga terdapat beasiswa yang diberikan kepada siswa dengan jalur prestasi siswa yang mendapatkan beasiswa tersebut tidak akan dikenakan biaya untuk bisa bergabung latihan dengan SSO RMF UNY.

Struktur Organisasi SSO RMF UNY

Penasehat	: REKTOR UNY (Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd) DEKAN FIK UNY (Prof. Dr. sumaryanto, M.Kes) KAPRODI PKL FIK UNY (Dr. Endang Rini Sukamti, MS) SEKPRODI PKL FIK UNY (Dr. Fauzi, M. Si)
PIC	: Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes, AIFO
Penjamin Mutu	: Sulistiyono, M.Pd
Kepala Sekolah	: Nawan Primasoni, M.Or
Wakil Kepala Sekola	: Andika Wahyu Utomo, M.Pd
Koord. Humas Pengembangan Karakter Dan Kesiswaan	: Ahmad Rizal, S.Pd
Koodr. Lapangan	: Robby Yusuf, S.Pd
Koord. Sarana dan Prasarana	: Galang Q, S.Pd, Wawan D, S.Pd
Koord. Kurikulum	: Geovani A, S.Pd
Karyawan	: Anggi K, S.Pd, Sigit, S.Pd
Head Coach	: Ahmad Rizal, S.Pd
Head Coach Kelas A	: Galang Q, S.Pd, Wawan D, S.Pd
Head Coach Kelas B	: Andika Wahyu Utomo, M.Pd
Head Coach Kelas C	: Robby Yusuf, S.Pd
Head Coach Kelas D	: Geovani A, S.Pd
Head Coach Kelas E	: Wawan D, S.Pd

B. Penelitian yang Relavan

Penelitian dulu yang relavan dengan penelitian ini sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan untuk digunakan sebagai landasan penyusunan kerangka berfikir.

1. Penelitian yang releven dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Dwi Handayani (2015). Yang berjudul “Pengaruh Latihan *Interval Run* Dan *10 Minute Triangle Run* Terhadap Indeks Kelelahan Pemain Bulutangkis (Eksperimen Pada Pemain Putra Usia 11 – 13 PB Pendowo Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval run* dan *10 minute triangle run* terhadap indeks kelelahan serta perbedaan pengaruh latihan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Hasil dari penelitian adalah ; 1) uji pengaruh latihan *interval run* terhadap indeks kelelahan yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $7,606 > 2,262$ 2) uji pengaruh latihan *10 minute triangle run* terhadap hasil indeks kelelahan yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $5,307 > 2,262$, 3) Hasil Uji beda pengaruh antara latihan *interval run* dan latihan *10 minute triangle run* terhadap indeks kelelahan adalah $t_{hitung} > t_{table}$ atau $3,465 > 2,262$. Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *interval run* dan *10 minute triangle run* terhadap indeks kelelahan pemain bulutangkis putra usia 11 – 13 PB Pendowo Semarang dan Ada perbedaan pengaruh antara latihan *interval run* dan *10 minute triangle run* terhadap indeks

kelelahan pemain bulutangkis putra usia 11 – 13 PB Pendowo Semarang.

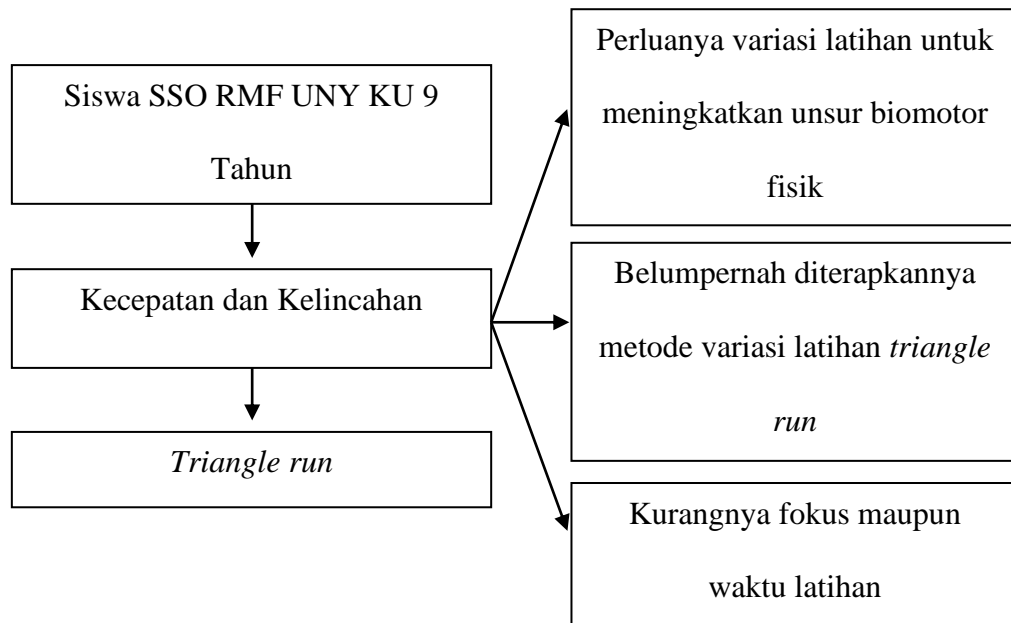
2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh Yunita Lasma Siregar dan Hasan Sidik (2016). Yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Triangle Run* terhadap Daya Tahan (*vo2max*) pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 1 Cabangbungin”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh metode latihan *triangle run* terhadap daya tahan (*vo2max*) pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Cabangbungin. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Berdasarkan hasil pengelolaan dan analisis data terjadi peningkatan 15,17%, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan *triangle run* berpengaruh terhadap daya tahan (*vo2max*) anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Cabangbungin.

C. Kerangka Berfikir

Metode latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan adalah dengan latihan *triangle run* dengan beberapa variasi item-item atau sesi latihan didalam model latihan disetiap posnya yang berbentuk segitiga . Bentuk latihan ini dilakukan dengan sistem pos dengan set dan repetisi didalamnya untuk melakukan jenis latihan yang telah ditentukan di setiap pos. dalam setiap latihan diusahakan untuk selalu menyelesaikan jenis latihan yang sudah ditentukan disetiap

pos dengan baik dan benar. Untuk latihan ini dilakukan 2-3 kali perminggu yaitu pada saat jadwal latihan RMF UNY KU 9 latihan pada saat sesi sebelum ataupun sesudah latihan inti. Volume latihan ini 3-5 set dengan 8-12 repetisi perset. Pada saat melakukan latihan tidak perlu terburu-buru untuk menyelesaikannya, sesuai dengan waktu yang telah ditentukan disetiap posnya. Latihan *triangle run* ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dengan menu latihan sebelumnya.

Metode variasi latihan *triangle run* diharapkan lebih efektif dilakukan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam waktu yang bersamaan. Pada saat pemberian perlakuan seorang pemain dituntut untuk lebih sungguh-sungguh saat melakukan latihan supaya mendapatkan hasil peningkatan yang baik dari variasi latihan *triangle run*. Jika dalam melakukan semuanya sendiri tidak sesuai dengan prosedur dan prinsip latihan yang diberikan akan hanya mendapatkan rasa lelah yang tidak berarti apa-apa, yaitu peningkatan kemampuan biomotor fisiknya. Metode variasi latihan *triangle run* mempunyai kelebihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain sepakbola guna mendukung performa penampilannya ketika bertanding. Adapun beberapa pengaruh pada saat latihan baik secara internal maupun *eksternal*, yaitu : saat pengambilan sampel, proses latihan, sarana dan prasarana, psikologi pemain dan cuaca ketika melakukan *treatment*.



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh variasi latihan *Triangle run* terhadap kemampuan kecepatan siswa RMF UNY KU 9 Tahun.
2. Terdapat pengaruh variasi latihan *Triangle run* terhadap kemampuan kelincahan siswa RMF UNY KU 9 Tahun.

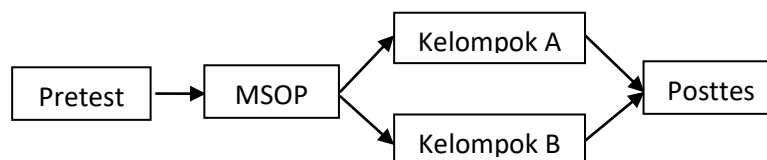
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah seseorang untuk mendapatkan tujuan tertentu dalam penelitiannya dengan mendapatkan data dari hasil penelitiannya. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sugiyono (2012: 72) mengartikan penelitian eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Desain penelitian ini adalah ” *Pretest-Posttest Control Group Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat dua kelompok, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2012: 76). Setelah diberi perlakuan dan dilakukan *posttest*, dengan demikian dapat diketahui, karena dapat membandingkan dengan sebelum diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan *Triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola usia dini. Dengan skema desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Pretest-posttest Control Group Design (sugiyono, 2007:32)

Keterangan:

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : berlatih dengan program variasi latihan *Triangle run*

Kelompok B : kelompok control (tidak diberikan *treatment*)

Pretest : tes kecepatan dan kelincahan

Posttest : tes kecepatan dan kelincahan setelah *treatment* 16 kali pertemuan

Penelitian ini akan dilakukan dua kali tes yaitu sebelum *treatment* (*pre-test*) dan sesudah dilakukannya *treatment* (*post-test*), hasil perlakuan yang telah dilakukan pada saat sesudah *treatment* dapat dibandingkan dengan data sebelum dilakukan *treatment*, sehingga dapat diasumsikan ada perubahan hasil yang dilakukan dari *treatment*. Dengan harapan mendapatkan perbedaan data yang akurat. Sampel dalam penelitian ini di bagi menjadi dua kelompok. Kelompok satu yaitu kelompok yang diberi perlakuan variasi latihan *triangle run* dan kelompok dua diberi perlakuan latihan biasa sesuai dengan program latihan pelatih.

B. Definisi Operasional Variable Penelitian

Di dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Untuk variabel bebasnya adalah variasi latihan *triangle run*, sedangkan variabel terikatnya adalah tes kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas (*Pre-test* dan *Post-Test*). Untuk definisi operasional variabel penelitian ini adalah:

1. Variasi latihan *triangle run* yaitu berbentuk segitiga dengan beberapa pos dan di setiap pos setiap siswa menyelesaikan jenis latihan yang telah ditentukan dengan tepat. Latihan ini merupakan program latihan yang terdiri dari beberapa kombinasi item latihan yang dilakukan secara bersamaan dan efisien. Latihan *triangle run* dalam hal ini akan mencakup poin-poin yang akan difokuskan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dalam waktu yang sama. Latihan-latihan di setiap pos tentunya akan berbeda-beda sehingga akan mengurangi kebosanan pada setiap pemain. Penelitian ini dilakukan 16 kali pertemuan dengan 2-3 kali pertemuan di setiap 1 minggu sesuai dengan jadwal latihan SSO RMF UNY KU 9, tahun yaitu hari Selasa dan Kamis pukul 14.30 – 16.00 WIB, hari Minggu pukul 07.00 – 08.30 WIB di stadion atletik dan sepakbola UNY atau di lapangan Barat UNY.
2. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur a). Kecepatan yaitu menggunakan tes *sprint* 30 meter, b). kelincahan menggunakan *arrowhead agility*. Pada saat tes pengukuran setiap sampel diberikan kesempatan 2 kali untuk melakukan tes tersebut dan akan diambil data yang terbaik.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut (Sugiyono 2012: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

dan kemudian ditarik kesimpulanya. Populasi penelitian ini adalah siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun berjumlah 29 siswa.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono 2012: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan data penelitian ini menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono 2012: 85). Jumlah siswa yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini meliputi kriteria, 1) siswa SSO RMF UNY KU 9 tahun yang terdaftar resmi, 2) kehadiran mencapai 90%. Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang akan di berikan *treatment* dan kelompok kontrol. Kelompok yang dijadikan eksperimen akan diberikan perlakuan sebanyak 16 pertemuan. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 29 siswa RMF UNY KU 9 tahun.

Untuk menentukan kelompok treatment seluruh sampel dikenai pretest. Sampel di rangking nilai pretestnya, pasangkan dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok masing-masing 10 siswa. Pembagian kelompok A (kelompok kontrol) dan kelompok B (kelompok eksperimen) menggunakan ordinal pairing. Hasil pretest di buat rangking sesuai dengan peringkat. Berikut hasil pengelompokan *ordinal pairing*.

Ordinal Pairing :

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	Dst

D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2012: 102) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam hal ini peneliti pada saat pengumpulan data pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah untuk diolah. Instrument penelitian dalam memperoleh data menggunakan tes dan pengukuran untuk pengukuran *pretest* maupun *posttest*. Dalam hal ini tes dan pengukuran yang akan dilakukan meliputi 2 jenis tes, yaitu : tes kecepatan (*sprint* 30m) dan tes kelincahan (*arrowhead agility*).

1. Kecepatan

- a. Tes dan pengukuran kecepatan yang digunakan adalah *sprint* 30 meter.
- b. Tujuan : untuk mengetahui kecepatan setiap pemain.
- c. Alat dan bahan :
 1. tempat yang datar, rata dan tidak licin sejauh 30 meter

2. meteran gulung
 3. Bendera *start*
 4. Plaster atau sejenisnya
 5. *Stopwatch*
 6. Buku dan lembar penelian
- d. Pelaksanaan : setiap siswa berdiri dibelakang garis star yang telah ditentukan. Ketika ada aba-aba “siap” dari petugas siswa bersiap-bersiap untuk melakukan lari. Sampai ada aba-aba “Ya” siswa langsung lari secepat-cepatnya menuju garis finis yang telah ditentukan dengan jarak 30 meter. Tes akan diulang ketika para siswa melakukan kecurangan ataupun kesalahan pada saat berlari, yaitu melakukan star terlebih dahulu sebelum aba-aba “Ya” di ucapkan dan ketika siswa mengganggu lari teman lainnya. Petugas memasukan data ke format yang telah disediakan
- e. Petugas :
1. Keberangkatan yaitu di posisi star dan membawa bendera
 2. Sebagai pengukur waktu
 3. Sebagai penulis hasil waktu yang diperoleh.
- f. Penilaian : Catat waktu yang diperoleh setiap anak, dengan satuan waktu detik.
- g. Tes dilakukan 2 kali dengan jeda waktu istirahat yang telah ditentukan dan diambil hasil yang terbaik.



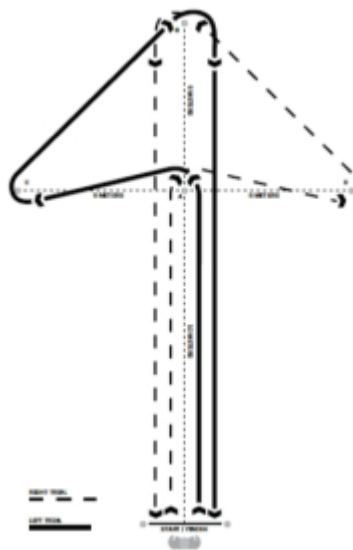
Gambar 2. tes kecepatan *sprint* 30 meter

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2010: 211). Sedangkan *reliabilitas* yaitu sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2010: 221). Validitas instrumen tes kecepatan (*sprint* 30m) dalam penelitian ini sebesar 0,936 dan reliabilitasnya sebesar 0,958.

2. **Kelincahan**

- a. Tes kelincahan yang digunakan adalah *Arrowhead Agility Test*.
- b. Tujuan : untuk mengetahui kelincahan pemain
- c. Petugas : Pencatat hasil, Penghitung waktu
- d. Alat dan bahan :
 1. Lintasan 15 meter dan lebar 10 meter
 2. Meteran gulung
 3. Cones 6 buah setiap area

4. Stopwatch
 5. Peluit/bendera/sinyal untuk *start*
 6. Alat tulis dan lembar penelian
- e. Pelaksanaan :
1. Anak melakukan dua kali penelian tes satu kali ke arah kanan dan satu kali ke arah kiri.
 2. Sebelum melakukan tes anak berdiri di belakang garis *start*
 3. Anak berlari mengikuti petunjuk arah yang telah ditentukan hingga ke garis finis, dan anak diberi waktu istirahat minimal 3 menit untuk berlari kearah sebaliknya
 4. Petugas mencatat hasil tes ke dalam format yang telah ditentukan.



(**FitnessTestingPKG.2012ReportAndSPARQProtocol** dalam
buku Nawan P dan Sulistiyono)

Gambar 3. tes kelincahan *arrowhead agility*

Validitas instrumen tes kelincahan *arrowhead agility* dalam penelitian ini sebesar 0,777 dan reliabilitasnya sebesar 0,875.

E. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik menganalisis data menggunakan uji-t, dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Pada pengujian dan hasil pengukuran penelitian ini untuk membantu analisis jadi lebih baik. Dalam menganalisis peneliti menggunakan bantuan program SPSS. Analisis data yang digunakan adalah uji perbedaan mean (rata-rata) dan uji t independent t test.

1. Uji Beda Mean dan Perhitungan Presentase Peningkatan

Rumus perhitungan mean menurut Hadi (2000:40) :

$$Me = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

Me = Mean (rata-rata)

Epsilon= (jumlah)

X = nilai I sampai n

N = jumlah individu

Untuk mengetahui presentase peningkatan kemampuan kecepatan dan kelincahan setelah dilakukan perlakuan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPre-test}} \times 100\%$$

Mean Different = mean posttest – mean pretest

2. Uji normalitas

Uji normalitas sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov, test menggunakan bantuan SPSS.

3. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dicari dengan uji F dari hasil data pretest dan post-test menggunakan bantuan program SPSS.

4. Uji Hipotesis

Untuk selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan SPSS, yaitu dengan membandingkan mean antara dua kelompok. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Untuk signifikan yang digunakan yaitu 5%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data kemampuan kecepatan dan kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Pengaruh Variasi Latihan *Triangle Run* Terhadap Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun (kelompok A)

a. Hasil Penelitian Kecepatan (Kelompok A)

Hasil statistik data kemampuan kecepatan pada siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun (kelompok A) diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1. Statistik Data Kemampuan Kecepatan Pada Kelompok A

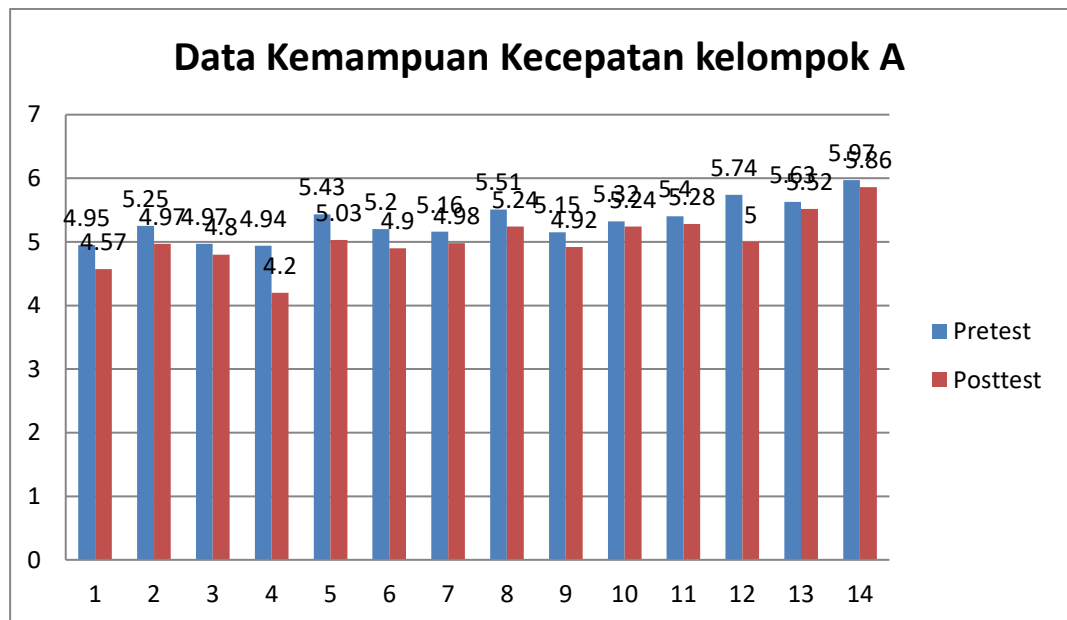
Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	5,33	5,04
<i>Median</i>	5,28	4,99
<i>Mode</i>	4,94	5,24
<i>Std. Deviation</i>	0,31	0,39
<i>Minimum</i>	4,94	4,20
<i>Maximum</i>	5,97	5,86

Data kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun (kelompok A) hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 2. Data Penelitian Kemampuan Kecepatan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A

Responden	Pretest	Posttest
1	4,95	4,57
2	5,25	4,97
3	4,97	4,80
4	4,94	4,20
5	5,43	5,03
6	5,20	4,90
7	5,16	4,98
8	5,51	5,24
9	5,15	4,92
10	5,32	5,24
11	5,40	5,28
12	5,74	5,00
13	5,63	5,52
14	5,97	5,86

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Data Kemampuan Kecepatan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A

b. Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun

Hasil statistik data kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9

Tahun kelompok Adiperoleh sebagai berikut :

Tabel 3. Statistik Data Kemampuan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A

Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	10,21	9,86
<i>Median</i>	10,13	9,88
<i>Mode</i>	9,60	8,98 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,43	0,45
<i>Minimum</i>	9,60	8,98
<i>Maximum</i>	10,90	10,76

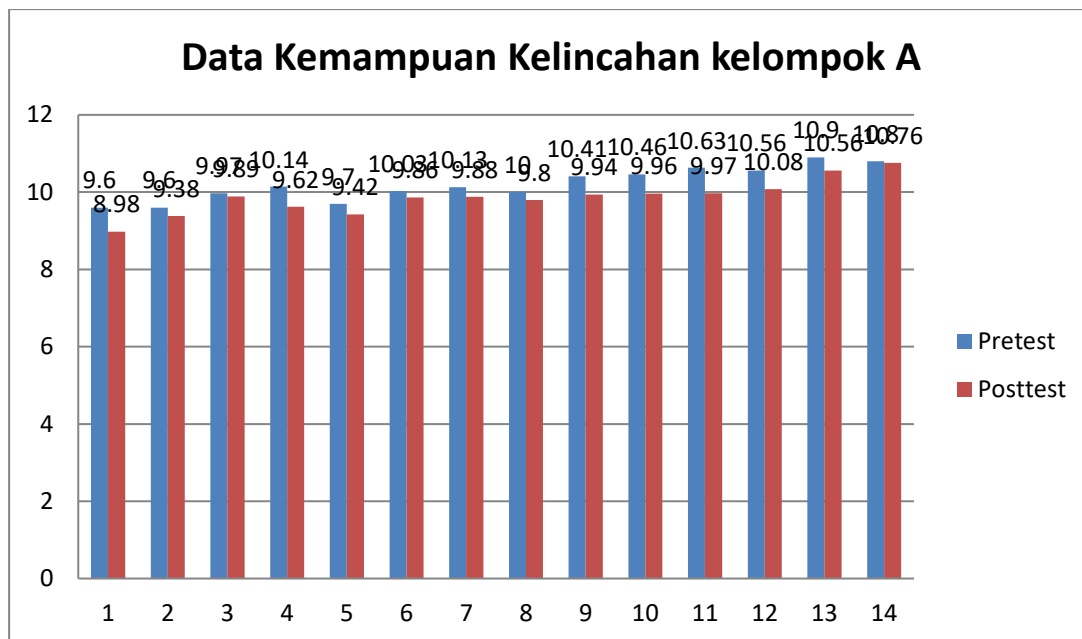
Data penelitian kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9

Tahun kelompok A hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Penelitian Kemampuan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A

Responden	Pretest	Posttest
1	9,60	8,98
2	9,60	9,38
3	9,97	9,89
4	10,14	9,62
5	9,70	9,42
6	10,03	9,86
7	10,13	9,88
8	10,00	9,80
9	10,41	9,94
10	10,46	9,96
11	10,63	9,97
12	10,56	10,08
13	10,90	10,56
14	10,80	10,76

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Data Kemampuan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A

2. Data Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B

Kelompok B dalam penelitian ini merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan latihan *Triangle Run*, sehingga dijadikan sebagai kelompok kontrol atau kelompok pembandingan

a. Data Kemampuan Kecepatan kelompok B

Hasil statistik data kemampuan kecepatan pada kelompok B diperoleh sebagai berikut :

Tabel 5. Statistik Data Kemampuan Kecepatan kelompok B

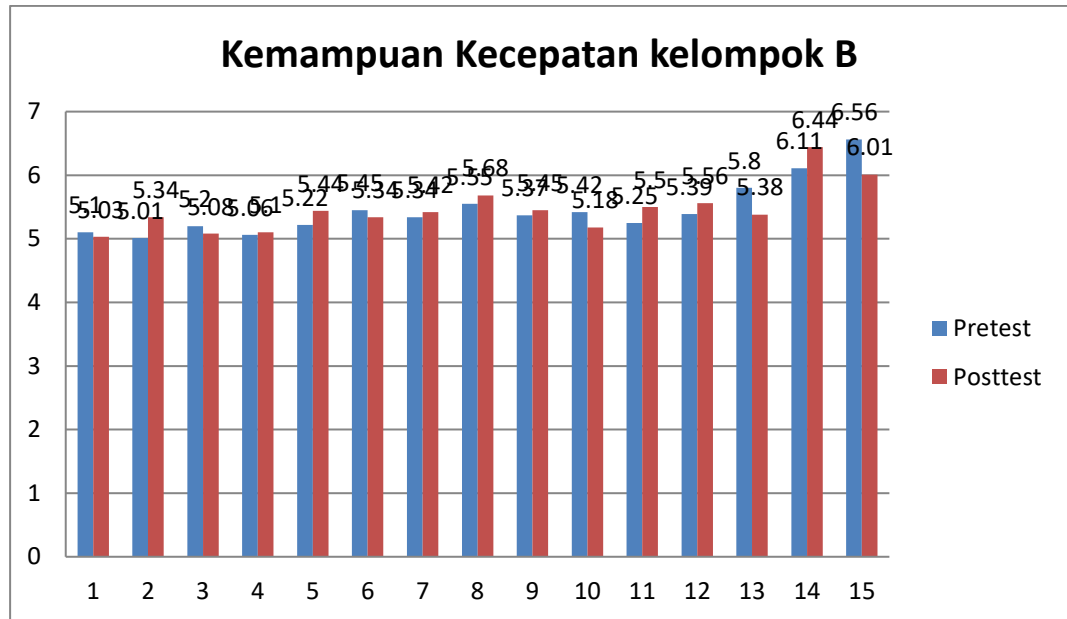
Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	5,46	5,46
<i>Median</i>	5,37	5,42
<i>Mode</i>	5,01 ^a	5,34
<i>Std. Deviation</i>	0,42	0,37
<i>Minimum</i>	5,01	5,03
<i>Maximum</i>	6,56	6,44

Hasil data kemampuan kecepatan kelompok B penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 6. Data penelitian Kemampuan Kecepatan kelompok B

Responden	Pretest	Posttest
1	5,10	5,03
2	5,01	5,34
3	5,2	5,08
4	5,06	5,1
5	5,22	5,44
6	5,45	5,34
7	5,34	5,42
8	5,55	5,68
9	5,37	5,45
10	5,42	5,18
11	5,25	5,50
12	5,39	5,56
13	5,80	5,38
14	6,11	6,44
15	6,56	6,01

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Data Kemampuan Kecepatan kelompok B

b. Data Kemampuan Kelincahan kelompok B

Data peneitian Kemampuan Kelincahan kelompok B diperoleh sebagai berikut :

Tabel 7.Statistik Data Kemampuan Kelincahan kelompok B

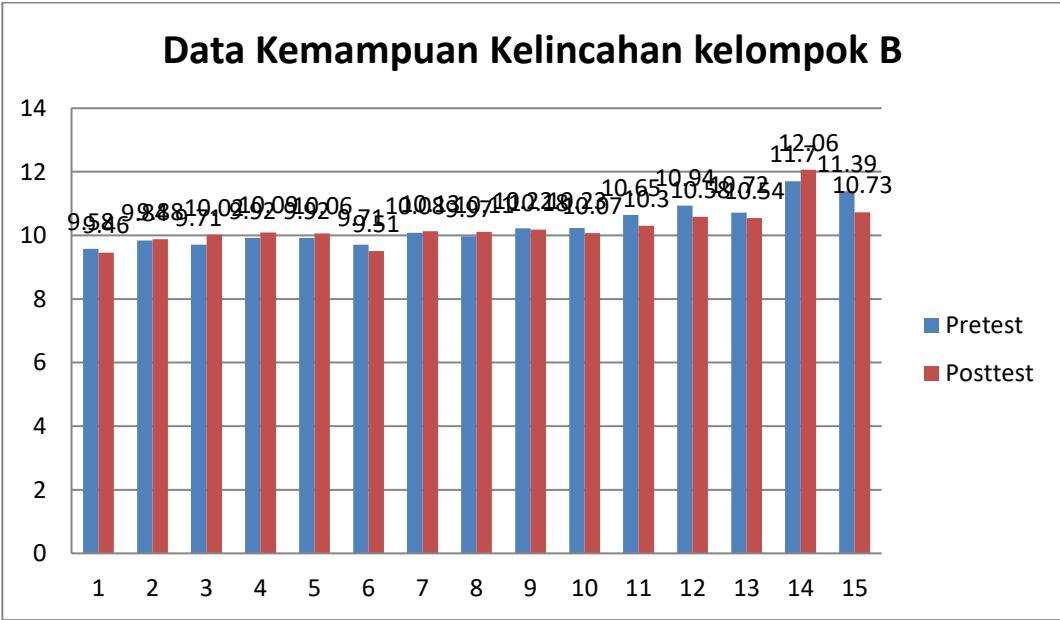
Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	10,31	10,25
<i>Median</i>	10,08	10,11
<i>Mode</i>	9,71 ^a	9,46 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,64	0,61
<i>Minimum</i>	9,58	9,46
<i>Maximum</i>	11,70	12,06

Hasil Data Kemampuan Kelincahan kelompok B penelitian tersebut disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Datapenelitian Kemampuan Kelincahan kelompok B

Responden	Pretest	Posttest
1	9,58	9,46
2	9,84	9,88
3	9,71	10,02
4	9,92	10,09
5	9,92	10,06
6	9,71	9,51
7	10,08	10,13
8	9,97	10,11
9	10,22	10,18
10	10,23	10,07
11	10,65	10,30
12	10,94	10,58
13	10,72	10,54
14	11,70	12,06
15	11,39	10,73

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Data Kemampuan Kelincahan kelompok B

3. Persentase Peningkatan Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun

Untuk mengetahui besarnya peningkatan Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Tabel 9. Persentase Peningkatan Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Persentase peningkatan
Peningkatan Kemampuan Kecepatan kelompok A	5,33	5,036	5,51
Peningkatan Kemampuan Kelincahan kelompok A	10,21	9,864	3,38
Peningkatan Kemampuan Kecepatan kelompok B	5,46	5,463	-0,15
Peningkatan Kemampuan Kelincahan kelompok B	10,31	10,248	0,56

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh sebesar 5,51%. persentase peningkatan kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A peningkatan 3,37%.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B diperoleh sebesar -0,15 %. persentase peningkatan kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B peningkatan 0,56 %.

Berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa peningkatan kemampuan kecepatan pada kelompok Alebih baik dibandingkan kemampuan kecepatan pada kelompok B, dan Kemampuan Kelincahan pada kelompok A juga lebih baik dibandingkan kemampuan kelincahan pada kelompok B.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t)

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Kecepatan (Kelompok A)	Pretest	0,385	0,998	0,05	Normal
	Posttest	0,568	0,903	0,05	Normal
kelincahan(Kelompok A)	Pretest	0,508	0,958	0,05	Normal
	Posttest	0,722	0,675	0,05	Normal
Kecepatan (Kelompok B)	Pretest	0,923	0,361	0,05	Normal
	Posttest	0,761	0,609	0,05	Normal
kelincahan(Kelompok B)	Pretest	0,827	0,501	0,05	Normal
	Posttest	0,818	0,516	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kecepatan (Kelompok A)	1:26	4,23	0,180	0,675	Homogen
Kelincahan (Kelompok A)	1:26	4,23	0,276	0,604	Homogen
Kecepatan (Kelompok B)	1:28	4,20	0,186	0,669	Homogen
Kelincahan (Kelompok B)	1:28	4,20	0,665	0,422	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

1) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest data* Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan kelompok A

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Hasil Uji t *Paired Sampel t test* data Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan kelompok A

<i>Pretest – posttest</i>		df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Kemampuan kelompok A	Kecepatan	13	2,16	-5,141	0,000	0,05
Kemampuan kelompok A	Kelincahan	13	2,16	-6,536	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada data kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,141) > t_{tabel} (2,16)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$,

Sedangkan hasil analisis uji t pada data kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-6,536) > t_{tabel} (2,16)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$,

Tanda negatif tidak menunjukkan besarnya sebuah nilai, hanya menunjukkan arah hasil penelitian. Dengan demikian hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , diartikan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

2) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 13. Hasil Uji t *Paired Sampel t test* Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan kelompok B

<i>Pretest – posttest</i>		df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Kemampuan kelompok B	Kecepatan	14	2,14	0,119	0,907	0,05
Kemampuan kelompok B	Kelincahan	14	2,14	-0,811	0,431	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kemampuan kecepatan kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (0,119) < t_{tabel} (2,14)$, dan nilai $p (0,907) > \text{dari } 0,05$,

Sedangkan hasil analisis uji t pada kemampuan kelincahan kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (-0,811) < t_{tabel} (2,14)$, dan nilai $p (0,431) > \text{dari } 0,05$,

Dengan demikian hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} , diartikan tidak ada peningkatan yang signifikan pada kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok B, hal tersebut dikarenakan kelompok B merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan Variasi Latihan *Triangle Run*

B. Pembahasan

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang berkumpul dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapangan dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Agar permainan sepakbola dapat berjalan dengan baik, harus didukung oleh teknik dasar dan kondisi fisik yang baik.

Beberapa kondisi fisik yang sangat penting untuk mendukung permainan sepakbola adalah kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dan kelincahan

ini berfungsi untuk mendukung teknik dasar menggiring dalam permian sepak bola, kecepatan berfungsi untuk mendukung kemampuan berlari pemian agar bisa bergerak secara cepat menuju gawang lawan, sedangkan kelincahan berfungsi sebagai gerak untuk berubah arah saat bertemu dengan lawan dan menghindari hadangan lawan dengan baik dan cepat. Agar meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain tersebut dalam penelitian ini bermaksud untuk menggunakan latihan *Triangle Run*.

Hasil penelitian uji t pada data kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,141) > t_{tabel} (2,16)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dan data kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-6,536) > t_{tabel} (2,16)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, kedua hasil tersebut diartikan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun. Dalam hasil penelitian ini angka minus menunjukan lebih besar yaitu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , karena waktu adalah data inversi. Semakin kecil waktunya semakin tinggi nilainya atau semakin baik.

Kondisi fisik yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin fisik di latih akan meningkatkan kemampuan pemain dalam penerapkan permianan. *Triangle run* merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri dari tiga pos latihan dalam pelaksanaannya dengan berbentuk sudut segitiga. Dengan latihan *triangle run* akan lebih membutuhkan waktu yang

sedikit, karena keefektifan beberapa macam latihan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dengan sistem pos.

Latihan ini meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam menggocek bola melewati rintangan yang diberikan. Latihan *triangle run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam *triangle run* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Pengawasan dari pelatih sangat diperlukan demi terlaksananya latihan yang sungguh-sungguh dengan baik dan benar. Dengan cara memberi kompetisi dalam melakukan latihan setiap anak akan muncul motivasi dan bersemangat dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan yang terbaik

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh:

1. Berdasarkan hasil analisis uji t pada data Kemampuan Kecepatan kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,141) > t_{tabel} (2,16)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun. Dalam hasil penelitian ini angka minus menunjukkan lebih besar yaitu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , karena waktu adalah data inversi. Semakin kecil waktunya semakin tinggi nilainya atau semakin baik.
2. Berdasarkan hasil analisis uji t pada data kemampuan kelincahan kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-6,536) > t_{tabel} (2,16)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun. Dalam hasil penelitian ini angka minus menunjukkan lebih besar yaitu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , karena waktu adalah data inversi. Semakin kecil waktunya semakin tinggi nilainya atau semakin baik.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih mengenai data kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh variasi latihan *triangle run* terhadap kemampuan kecepatan dan kelincahan, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincah.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang masih mempunyai kemampuan kecepatan dan kelincahan yang kurang dapat meningkatkan dengan Latihan *Triangle Run*.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan Latihan *Triangle Run* sebagai program latihanya dalam meningkatkan yang nantinya akan berdampak positif untuk kemampaun bermain sepakbola, khususnya menggiring.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinenka Cipta.
- Bompa. (1983). *Theory And Methodology of Training*. Canada:Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training (The key to athletic performance)*. Dubuque: Kendall/Hull Publishing.
- Bompa. (2000). *Total Training Four Young Champions*. Canada: York University.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Buku panduan SSB Real Madrid UNY tahun 2020.
- Dinata, Marta. (2018). *Model-Model Latihan Untuk Meningkatkan Vo2 Max dan Daya Tahan*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK.
- Dr. William A. Sand, dkk. (2012). *Basic Of Strength and Conditioning Manual*. (NSCA).
- Erlangga.(2017). *Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak*.Jakarta : Esensi.
- Handayani, Dwi. (2015). *Pengaruh Latihan Interval Run dan Triangle Run Terhadap Indeks Kelelahan Pemain Bulutangkis*. Semarang: UNNES.
- Harsono. (1988).*Coaching dan Aspek – aspek Psikologis Dalam Coaching*.Jakarta: Depdikbud.
- Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- High Performance Unit PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: PSSI.
- HP, Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.

- Irianto, Subagyo. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola*. Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2008). *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi latihan Sirkuit-Pliometrik dan Berat Badan*. Paedagogia. Jilid 11. Nomor 1.
- Joko Purwanto. (2004). *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Moeloek, Dasingna. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- M Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan bola basket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Ind.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Ilmu kepelatihan*. Bekasi: Percetakan ST.
- Nugraha, Andi Cipta. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Nossek, Jossef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos.
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto, M. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Salim, Agus. (2008). *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa.
- Scheunemann, Timo. (2008). *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma Publishing.
- Siregar, Y.L. (2016). Pengaruh Metode Latihan Triangle Run Terhadap Daya Tahan (Vo2max) Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Cabangbungin. Motion: Jurnal Riset Physical Education 7 (1), 89-96.

- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno, Hadi. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Tirtawirya, Devi. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*.Diktat FIK UNY.
- Toho Cholik Mutahir, Ali Maksum. (2007). *SportDevelopmen Index*, PT Indeks, Jakarta.
- Primasoni, N dan Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 071/PKL/X/2019
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Nawan Primasoni, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Aziz Kurniawan**
NIM : **16602244024**

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

**PENGARUH VARIASI LATIHAN TRIANGEL RUN TERHADAP KEMAMPUAN KECEPATAN DAN
KELINCAHAN SISWA SSO REAL MADRID UNY KU 9 TAHUN**

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Januari 2020

Kajur PKL

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

**). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL.
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : B/12.13/UN.34.16/PP/2019.
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

5 Desember 2019

Kepada Yth.
Ketua Pelatih SSO RMF UNY
Kepala di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Aziz Kurniawan
NIM : 16602241024
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or.
NIP : 198405212008121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 10 Desember 2019 s/d s/d selesai
Tempat : SSO RMF UNY, Jln. Colombo No. 26 Karangmalang CT Depok Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Variasi Latihan Triangle Run Terhadap Kemampuan, Kecepatan dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang
Akademik dan Kerjasama

Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs




FUNDACIÓN
Realmadrid
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SEKOLAH SOSIAL OLARHAGA
REAL MADRID FOUNDATION UNY
YOGYAKARTA

Sekretariat: Gd. Sportmart FIK UNY, Jl. Colombo no. 1 Yogyakarta telp. 081234820884
Email: asrealmadriduny@gmail.com website: www.realmadridfoundation.fik.uny.ac.id

Nomor	No : 017/SSORM-FIK-UNY/III/2020	Yogyakarta, 10 Maret 2020
Lamp	-	
Hal	Surat Balasan Penelitian	

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Yogyakarta
 Di Tempat

Dengan Hormat,

Sesuai surat permohonan ijin penelitian yang kami terima No. B/12.13/UN.34.16/PP/2019 tertanggal 5 Desember 2019 maka kami selaku pengelola dan manajemen Sekolah Sosial Olahraga (SSO) RealMadrid Foundation UNY dengan ini memberikan ijin penelitian pada bulan Desember s/d selesai kepada mahasiswa :

Nama	: Aziz Kurniawan
NIM	: 16602241024
Progran Studi	: PKO
Fakultas/Lembaga	: Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan hal tersebut kami harapkan mahasiswa sebagai peneliti bisa menyesuaikan dengan jadwal latihan siswa dan tata tertib Sekolah Sosial Olahraga (SSO) RealMadrid Foundation UNY yang berlaku.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
 Kepala Sekolah



Nawan Primasani, M.Or.
 NIP. 198405812008121001



They Play, We Teach

Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen Tes Kecepatan (*sprint 30m*)

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 ^a
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 ^b
	Total N of Items		2
	Correlation Between Forms		,936

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,958	2

Instrumen Tes Kelincahan (*arrowhead agility*)

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary		
	N	%
Valid	10	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1 ^a
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 ^b
	Total N of Items		2
	Correlation Between Forms		,777

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,875	2

Lampiran 5. Data Pretest dan Posttest

No.	Nama	Pretest Kecepatan		Pretest Kelincahan	
		1	2	1	2
1	Adlin Kevin Wibawa	5.74	5.83	10.56	10.70
2	Ahmad Faqih Nur Ulum	6.56	6.68	11.63	11.39
3	Ahza Shauma	5.76	5.51	10.00	10.16
4	Aqil Syafiq Alim	5.45	5.51	9.71	9.84
5	Arkana Orva Rezer H	5.63	5.72	10.90	10.98
6	Austin Arya Cetta	5.64	5.55	10.12	9.97
7	Azka Danish Yanuar	5.42	5.37	10.22	10.46
8	Bagus Nur Rasyidan	5.22	5.15	10.47	10.41
9	Bagus Nur Zahabi	5.06	5.11	9.96	9.92
10	Cannavaro Rezha	5.47	5.39	10.94	11.13
11	Fabian Nayaka Pratama	5.16	5.31	10.13	10.28
12	Gede Pramaiswara D	6.13	5.97	10.80	10.94
13	Girindra Aryasatya W	5.52	5.25	10.73	10.65
14	Jovando Haf Saputra	5.36	5.20	9.71	9.84
15	Juan Carlos Valdherama Z	5.22	5.4	9.92	10.22
16	Julius Rasyid Permana	6.11	6.23	11.70	11.89
17	Kenzie Satrio Utomo	5.09	4.94	10.32	10.14
18	Landra Parisya	5.46	5.32	10.46	10.52
19	Mir Nabil Yasar	4.95	5.07	9.60	9.81
20	Muamar Haikal Adabi S	5.34	5.51	10.08	10.18
21	Muhammad Gibran S	5.10	5.16	9.64	9.58
22	Muhammad Raihan Alhakim	5.68	5.43	9.84	9.70
23	Norman Aditya Aristo	5.42	5.74	10.23	10.47
24	Ogilvy Aksara Avicena	5.55	5.40	10.63	10.68
25	Prabu Oktavian Susetyo	5.20	5.36	10.03	10.13
26	Rafa Adibya Syahputra	6.05	4.97	10.08	9.97
27	Rhasya Mulfy Attala	5.25	5.43	9.60	9.64
28	Sultan Muhammad Atsar A	5.01	5.11	9.84	9.88
29	Tegar Abady	5.80	6.02	10.72	10.86

No.	Nama	Posttest Kecepatan		Posttest Kelincahan	
		1	2	1	2
1	Adlin Kevin Wibawa	5.00	5.09	10.11	10.08
2	Ahmad Faqih Nur Ulum	6.10	6.01	10.73	11.01
3	Ahza Shauma	5.52	5.24	9.80	9.90
4	Aqil Syafiq Alim	5.34	5.42	9.51	9.64
5	Arkana Orva Rezer H	5.52	5.61	10.56	10.63
6	Austin Arya Cetta	5.83	5.68	10.11	10.26
7	Azka Danish Yanuar	5.45	5.85	10.54	10.18
8	Bagus Nur Rasyidan	4.96	4.92	9.94	10.25
9	Bagus Nur Zahabi	5.10	5.12	10.12	10.09
10	Cannavaro Rezha	5.60	5.56	10.58	11.08
11	Fabian Nayaka Pratama	4.98	5.30	9.88	10.38
12	Gede Pramaiswara D	5.93	5.85	10.81	10.76
13	Girindra Aryasatya W	5.72	5.5	10.3	11.14
14	Jovando Haf Saputra	5.18	5.08	10.02	10.47
15	Juan Carlos Valdherama Z	5.44	5.5	10.06	10.58
16	Julius Rasyid Permana	6.44	6.56	12.06	12.15
17	Kenzie Satrio Utomo	4.35	4.2	9.62	10.05
18	Landra Parisya	5.42	5.24	9.99	9.96
19	Mir Nabil Yasar	4.57	5.05	8.98	9.56
20	Muamar Haikal Adabi S	5.51	5.42	10.18	10.13
21	Muhammad Gibran S	5.03	5.11	9.46	9.85
22	Muhammad Raihan Alhakim	5.24	5.03	9.44	9.42
23	Norman Aditya Aristo	5.18	5.32	10.07	10.57
24	Ogilvy Aksara Avicena	5.32	5.28	10.15	9.97
25	Prabu Oktavian Susetyo	4.9	5.24	10.11	9.86
26	Rafa Adibya Syahputra	5.08	4.8	9.89	10.29
27	Rhasya Mulfy Attala	4.97	5.02	9.38	9.77
28	Sultan Muhammad Atsar A	5.78	5.34	9.88	10.37
29	Tegar Abady	5.18	5.38	10.54	10.68

Lampiran 6. Deskripsi Statistik Data Penelitian

Satistik data penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics					
		Kecepatan Prettest (kelompok A)	Kecepatan Psttest (kelompok A)	kelincahan Prettest (kelompok A)	kelincahan Psttest (kelompok A)
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		5,3300	5,0364	10,2093	9,8643
Median		5,2850	4,9900	10,1350	9,8850
Mode		4,94 ^a	5,24	9,60	8,98 ^a
Std. Deviation		,30707	,39889	,42745	,45043
Minimum		4,94	4,20	9,60	8,98
Maximum		5,97	5,86	10,90	10,76
Sum		74,62	70,51	142,93	138,10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kecepatan Prettest (kelompok A)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,94	1	7,1	7,1
	4,95	1	7,1	14,3
	4,97	1	7,1	21,4
	5,15	1	7,1	28,6
	5,16	1	7,1	35,7
	5,20	1	7,1	42,9
	5,25	1	7,1	50,0
	5,32	1	7,1	57,1
	5,40	1	7,1	64,3
	5,43	1	7,1	71,4

5,51	1	7,1	7,1	78,6
5,63	1	7,1	7,1	85,7
5,74	1	7,1	7,1	92,9
5,97	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	

Kecepatan Psttest (kelompok A)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4,20	1	7,1	7,1	7,1
4,57	1	7,1	7,1	14,3
4,80	1	7,1	7,1	21,4
4,90	1	7,1	7,1	28,6
4,92	1	7,1	7,1	35,7
4,97	1	7,1	7,1	42,9
4,98	1	7,1	7,1	50,0
5,00	1	7,1	7,1	57,1
5,03	1	7,1	7,1	64,3
5,24	2	14,3	14,3	78,6
5,28	1	7,1	7,1	85,7
5,52	1	7,1	7,1	92,9
5,86	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	

kelincahan Prettest (kelompok A)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9,60	2	14,3	14,3	14,3
9,70	1	7,1	7,1	21,4
9,97	1	7,1	7,1	28,6
10,00	1	7,1	7,1	35,7
10,03	1	7,1	7,1	42,9
10,13	1	7,1	7,1	50,0
10,14	1	7,1	7,1	57,1
10,41	1	7,1	7,1	64,3

10,46	1	7,1	7,1	71,4
10,56	1	7,1	7,1	78,6
10,63	1	7,1	7,1	85,7
10,80	1	7,1	7,1	92,9
10,90	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	

kelincahan Psttest (kelompok A)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
8,98	1	7,1	7,1	7,1
9,38	1	7,1	7,1	14,3
9,42	1	7,1	7,1	21,4
9,62	1	7,1	7,1	28,6
9,80	1	7,1	7,1	35,7
9,86	1	7,1	7,1	42,9
9,88	1	7,1	7,1	50,0
Valid 9,89	1	7,1	7,1	57,1
9,94	1	7,1	7,1	64,3
9,96	1	7,1	7,1	71,4
9,97	1	7,1	7,1	78,6
10,08	1	7,1	7,1	85,7
10,56	1	7,1	7,1	92,9
10,76	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	

Frequencies

Statistics					
		Kecepatan Prettest (kelompok B)	Kecepatan Psttest (kelompok B)	kelincahan Prettest (kelompok B)	kelincahan Psttest (kelompok B)
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean		5,4553	5,4633	10,3053	10,2480
Median		5,3700	5,4200	10,0800	10,1100
Mode		5,01 ^a	5,34	9,71 ^a	9,46 ^a
Std. Deviation		,41802	,36814	,64030	,60924
Minimum		5,01	5,03	9,58	9,46
Maximum		6,56	6,44	11,70	12,06
Sum		81,83	81,95	154,58	153,72

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Kecepatan Prettest (kelompok B)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,01	1	6,7	6,7
	5,06	1	6,7	13,3
	5,10	1	6,7	20,0
	5,20	1	6,7	26,7
	5,22	1	6,7	33,3
	5,25	1	6,7	40,0
	5,34	1	6,7	46,7
	5,37	1	6,7	53,3
	5,39	1	6,7	60,0
	5,42	1	6,7	66,7
	5,45	1	6,7	73,3
	5,55	1	6,7	80,0
	5,80	1	6,7	86,7
	6,11	1	6,7	93,3

6,56	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Kecepatan Psttest (kelompok B)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,03	1	6,7	6,7	6,7
5,08	1	6,7	6,7	13,3
5,10	1	6,7	6,7	20,0
5,18	1	6,7	6,7	26,7
5,34	2	13,3	13,3	40,0
5,38	1	6,7	6,7	46,7
5,42	1	6,7	6,7	53,3
Valid 5,44	1	6,7	6,7	60,0
5,45	1	6,7	6,7	66,7
5,50	1	6,7	6,7	73,3
5,56	1	6,7	6,7	80,0
5,68	1	6,7	6,7	86,7
6,01	1	6,7	6,7	93,3
6,44	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

kelincahan Prettest (kelompok B)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,58	1	6,7	6,7	6,7
9,71	2	13,3	13,3	20,0
9,84	1	6,7	6,7	26,7
9,92	2	13,3	13,3	40,0
9,97	1	6,7	6,7	46,7
Valid 10,08	1	6,7	6,7	53,3
10,22	1	6,7	6,7	60,0
10,23	1	6,7	6,7	66,7
10,65	1	6,7	6,7	73,3
10,72	1	6,7	6,7	80,0

10,94	1	6,7	6,7	86,7
11,39	1	6,7	6,7	93,3
11,70	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

kelincahan Psttest (kelompok B)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,46	1	6,7	6,7	6,7
9,51	1	6,7	6,7	13,3
9,88	1	6,7	6,7	20,0
10,02	1	6,7	6,7	26,7
10,06	1	6,7	6,7	33,3
10,07	1	6,7	6,7	40,0
10,09	1	6,7	6,7	46,7
10,11	1	6,7	6,7	53,3
10,13	1	6,7	6,7	60,0
10,18	1	6,7	6,7	66,7
10,30	1	6,7	6,7	73,3
10,54	1	6,7	6,7	80,0
10,58	1	6,7	6,7	86,7
10,73	1	6,7	6,7	93,3
12,06	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Kecepatan Prettest (kelompok A)	Kecepatan Psttest (kelompok A)	kelincahan Prettest (kelompok A)	kelincahan Psttest (kelompok A)
N		14	14	14	14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5,3300	5,0364	10,2093	9,8643
	Std. Deviation	,30707	,39889	,42745	,45043
Most Extreme Differences	Absolute	,103	,152	,136	,193
	Positive	,103	,149	,136	,193
	Negative	-,102	-,152	-,109	-,158
Kolmogorov-Smirnov Z		,385	,568	,508	,722
Asymp. Sig. (2-tailed)		,998	,903	,958	,675

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Kecepatan Prettest (kelompok B)	Kecepatan Psttest (kelompok B)	kelincahan Prettest (kelompok B)	kelincahan Psttest (kelompok B)
N		15	15	15	15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5,4553	5,4633	10,3053	10,2480
	Std. Deviation	,41802	,36814	,64030	,60924
Most Extreme Differences	Absolute	,238	,196	,213	,211
	Positive	,238	,196	,213	,211
	Negative	-,143	-,120	-,129	-,154
Kolmogorov-Smirnov Z		,923	,761	,827	,818
Asymp. Sig. (2-tailed)		,361	,609	,501	,516

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecepatan (kelompok A)	,180	1	26	,675
kelincahan (kelompok A)	,276	1	26	,604

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecepatan (kelompok A)	Between Groups	,603	1	,603	4,761	,038
	Within Groups	3,294	26	,127		
	Total	3,898	27			
kelincahan (kelompok A)	Between Groups	,833	1	,833	4,321	,048
	Within Groups	5,013	26	,193		
	Total	5,846	27			

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecepatan (kelompok B)	,186	1	28	,669
kelincahan (kelompok B)	,665	1	28	,422

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecepatan (kelompok B)	Between Groups	,000	1	,000	,003	,956
	Within Groups	4,344	28	,155		
	Total	4,344	29			
kelincahan (kelompok B)	Between Groups	,025	1	,025	,063	,803
	Within Groups	10,936	28	,391		
	Total	10,961	29			

Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok A)	5,3300	14	,30707	,08207
	Kecepatan Psttest (kelompok A)	5,0364	14	,39889	,10661
Pair 2	kelincahan Prettest (kelompok A)	10,2093	14	,42745	,11424
	kelincahan Psttest (kelompok A)	9,8643	14	,45043	,12038

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok A) & Kecepatan Psttest (kelompok A)	14	,848	,000
	kelincahan Prettest (kelompok A) & kelincahan Psttest (kelompok A)	14	,900	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok A) - Kecepatan Psttest (kelompok A)	,29357	,21367	,05711	-,17020	-,41694	-5,141	13	,000
Pair 2	kelincahan Prettest (kelompok A) - kelincahan Psttest (kelompok A)	,34500	,19751	,05279	-,23096	-,45904	-6,536	13	,000

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok B)	5,4553	15	,41802	,10793
	Kecepatan Psttest (kelompok B)	5,4633	15	,36814	,09505
Pair 2	kelincahan Prettest (kelompok B)	10,3053	15	,64030	,16532
	kelincahan Psttest (kelompok B)	10,2480	15	,60924	,15731

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok B) & Kecepatan Psttest (kelompok B)	15	,786	,001
	kelincahan Prettest (kelompok B) & kelincahan Psttest (kelompok B)	15	,905	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Kecepatan Prettest (kelompok B) - Kecepatan Psttest (kelompok B)	-,00800	,26129	,06747	,15270	,13670	119	14	,907
Pair 2	kelincahan Prettest (kelompok B) - kelincahan Psttest (kelompok B)	,05733	,27390	,07072	-,09435	-,20901	-,811	14	,431

Lampiran 10. Daftar Pemain SSO RMF UNY KU 9

**DAFTAR NAMA PEMAIN SSO RMF UNY
KU 9 TAHUN**

No.	Nama Pemain	Tempat tanggal Lahir
1	Adlin Kevin Wibawa	Sleman, 12 Juni 2010
2	Ahmad Faqih Nur Ulum	Yogyakarta, 02 Agustus 2010
3	Ahza Shauma	Yogyakarta, 30 Agustus 2010
4	Aqil Syafiq Alim	Sleman, 07 Juli 2010
5	Arkana Orva Rezer H	Yogyakarta, 24 Februari 2010
6	Austin Arya Cetta	Yogyakarta, 13 Juni 2010
7	Azka Danish Yanuar	Yogyakarta, 15 Oktober 2010
8	Bagus Nur Rasyidan	Sleman, 04 Juni 2010
9	Bagus Nur Zahabi	Sleman, 04 Juni 2010
10	Cannavaro Rezha	Semarang, 27 April 2010
11	Fabian Nayaka Pratama	Sleman, 14 Juni 2010
12	Gede Pramaiswara D	Gianyar, 11 Desember 2010
13	Girindra Aryasatya W	Sleman, 15 Mei 2010
14	Jovando Haf Saputra	Sleman, 29 April 2010
15	Juan Carlos Valdherama Z	Wamena, 07 November 2010
16	Julius Rasyid Permana	Yogyakarta, 02 Desember 2010
17	Kenzie Satrio Utomo	Yogyakarta, 20 Januari 2010
18	Landra Parisya	Yogyakarta, 15 Mei 2010
19	Mir Nabil Yasar	Ambon, 20 Februari 2010
20	Muamar Haikal Adabi S	Yogyakarta, 07 Agustus 2010
21	Muhammad Gibran S	Yogyakarta, 25 Mei 2010
22	Muhammad Raihan Alhakim	Padang, 01 April 2010
23	Norman Aditya Aristo	Semarang, 23 Januari 2010
24	Ogilvy Aksara Avicena	Yogyakarta, 09 Januari 2010
25	Prabu Oktavian Susetyo	Yogyakarta, 01 Oktober 2010
26	Rafa Adibya Syahputra	Yogyakarta, 04 Juni 2010
27	Rhasya Mulfy Attala	Depok, 22 Mei 2010
28	Sultan Muhammad Atsar A	Sleman, 05 September 2010
29	Tegar Abady	Sleman, 10 April 2010

Lampiran 11. Presensi Kehadiran Penelitian

Lampiran 10. Presensi Kehadiran Penelitian

PRESENSI KEHADIRAN PENELITIAN SISWA SSO RMF UNY KU 9 TAHUN

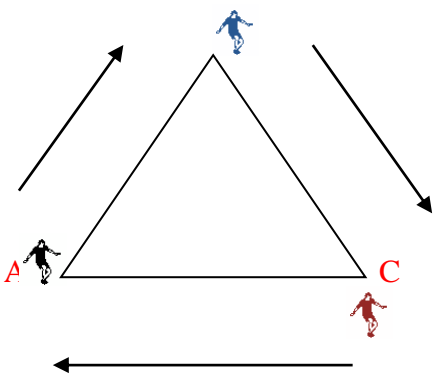
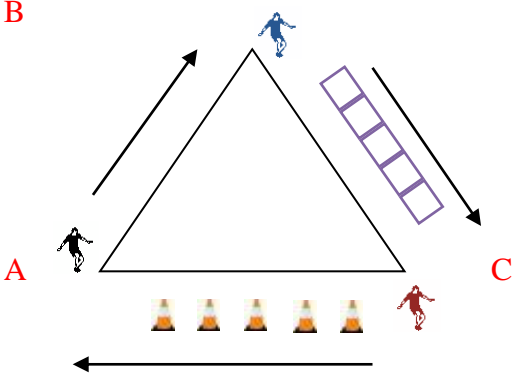
NO	NAMA PEMAIN (kelompok treatment)	Januari											
		tanggal	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
1	Mir Nabil Yasar		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Rhasya Muly Attala		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Rafa Adibya Syahputra		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Kenzie Satrio Utomo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Muhammad Raihan Alhakim		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Prabu Oktavian Susetyo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Fabian Nayaka Pratama		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Ahza Shauma		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Bagus Nur Rasyidan		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Landra Parisya		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Ogilvy Aksara Avicena		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Adlin Kevin Wibawa		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Arkana Orva Rezer H		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Gede Pramaiswara D		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

NO	NAMA PEMAIN (kelompok kontrol)	Januari											
		tanggal	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
1	Muhammad Gibran S		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Sultan Muhammad Atsar A		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	jovando haf saputra		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Bagus Nur Zahabi		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Juan Carlos Valdherama Z		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Aqil Syafiq Alim		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Muamar Haikal Adabi S		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Austin Arya Cetta		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Azka Danish Yanuar		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Norman Aditya Aristo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Girindra Aryasatya W		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Cannavaro Rezha		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Tegar Abady		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Julius Rasyid Permana		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Ahmad Faqih Nur Ulum		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

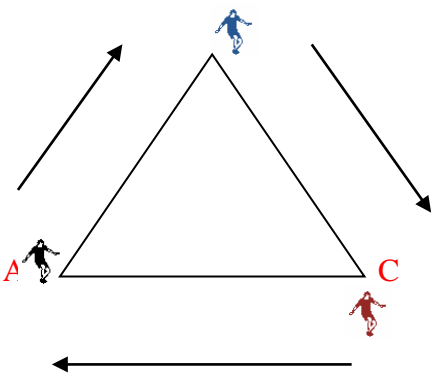
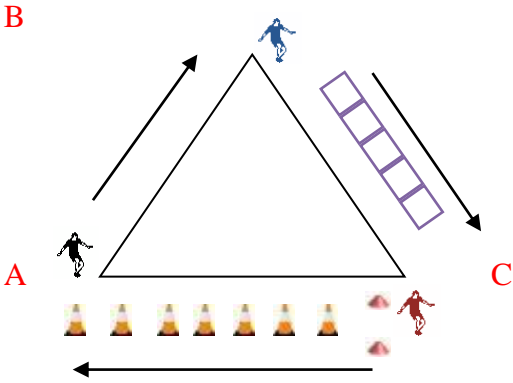
NO	NAMA PEMAIN (kelompok treatment)	Februari					
		tanggal	2	4	6	9	11
1	Mir Nabil Yasar		✓	✓	✓	✓	✓
2	Rhasya Mulfy Attala		✓	✓	✓	✓	✓
3	Rafa Adibya Syahputra		✓	✓	✓	✓	✓
4	Kenzie Satrio Utomo		✓	✓	✓	✓	✓
5	Muhammad Raihan Alhakim		✓	✓	✓	✓	✓
6	Prabu Oktavian Susetyo		✓	✓	✓	✓	✓
7	Fabian Nayaka Pratama		✓	✓	✓	✓	✓
8	Ahza Shauma		✓	✓	✓	✓	✓
9	Bagus Nur Rasyidan		✓	✓	✓	✓	✓
10	Landra Parisya		✓	✓	✓	✓	✓
11	Ogilvy Aksara Avicena		✓	✓	✓	✓	✓
12	Adlin Kevin Wibawa		✓	✓	✓	✓	✓
13	Arkana Orva Rezer H		✓	✓	✓	✓	✓
14	Gede Pramaiswara D		✓	✓	✓	✓	✓

NO	NAMA PEMAIN (kelompok kontrol)	Februari					
		tanggal	2	4	6	9	11
1	Muhammad Gibran S		✓	✓	✓	✓	✓
2	Sultan Muhammad Atsar A		✓	✓	✓	✓	✓
3	jovando haf saputra		✓	✓	✓	✓	✓
4	Bagus Nur Zahabi		✓	✓	✓	✓	✓
5	Juan Carlos Valdherama Z.		✓	✓	✓	✓	✓
6	Aqil Syafiq Alim		✓	✓	✓	✓	✓
7	Muamar Haikal Adabi S		✓	✓	✓	✓	✓
8	Austin Arya Cetta		✓	✓	✓	✓	✓
9	Azka Danish Yanuar		✓	✓	✓	✓	✓
10	Norman Aditya Aristo		✓	✓	✓	✓	✓
11	Girindra Aryasatya W		✓	✓	✓	✓	✓
12	Cannavaro Rezha		✓	✓	✓	✓	✓
13	Tegar Abady		✓	✓	✓	✓	✓
14	Julius Rasyid Permana		✓	✓	✓	✓	✓
15	Ahmad Faqih Nur Ulum		✓	✓	✓	✓	✓

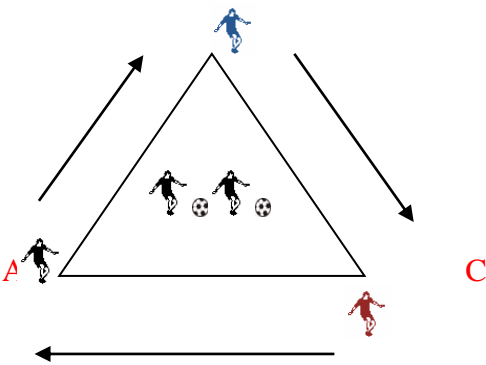
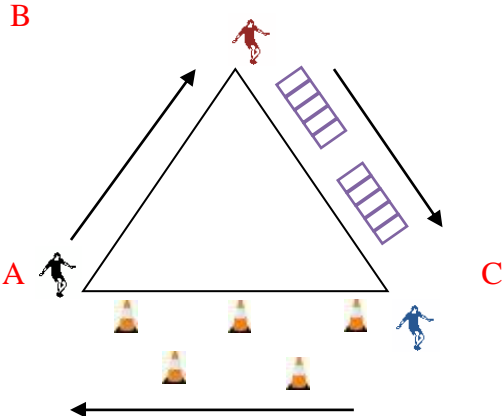
PROGRAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 1	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,danmudahdipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 10m x 10m 1. Pemain jogging mengelilingi sudut segitiga, pemain melakukan pemanasan statis dan dinamis Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 10m x 10m 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melewati ladder ke arah C 3. Pemain C melakukan sprint zig-zag ke arah A Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

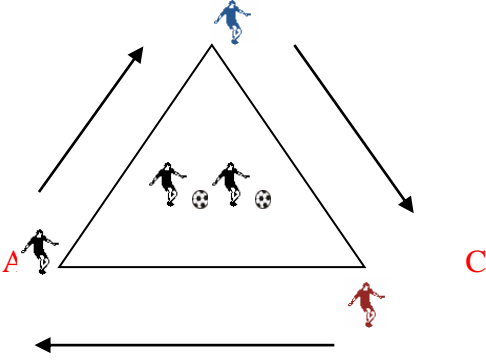
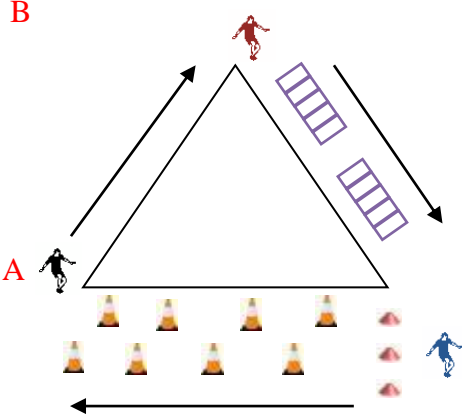
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 2	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,danmudahdipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain jogging mengelilingi sudut segitiga, pemain melakukan pemanasan statis dan dinamis Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melewati ladder ke arah C 3. Pemain C melakukan step di marker, setelah itu sprint zig-zag ke arah A Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

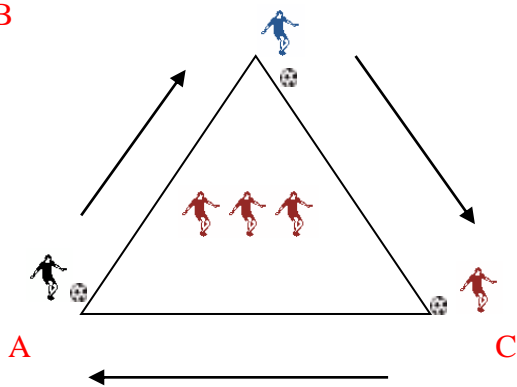
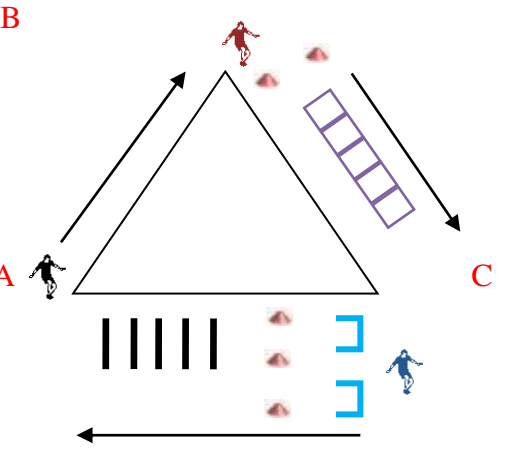
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 3	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan,berdoa,penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 10m x 10m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain yang didalam area melakukan dribel , pemain yang diluar area melakukan pemanasan statis dan dinamis Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, ball feeling
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 10m x 10m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melakukan berbagai gerakan koordinasi yang telah ditentukan ke arah C 3. Pemain C melakukan sprint zig-zag ke arah A Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

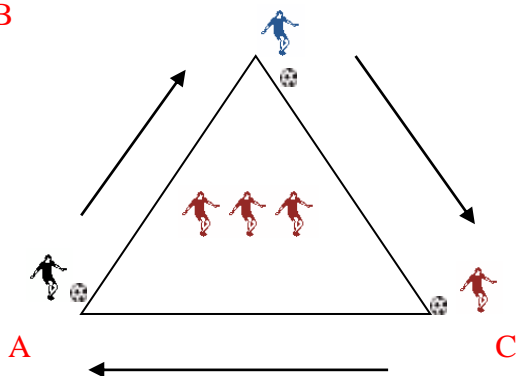
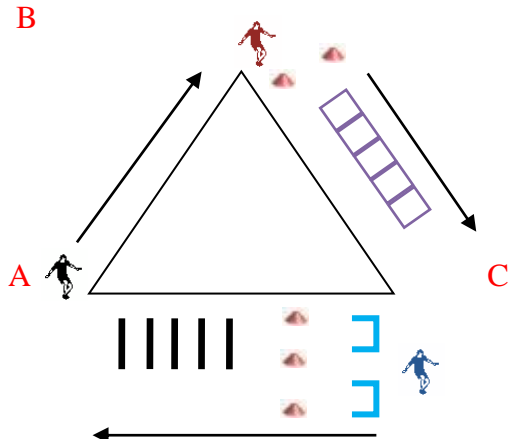
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 4	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain yang didalam area melakukan dribel , pemain yang diluar area melakukan pemanasan statis dan dinamis Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, ball feeling
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melakukan berbagai gerakan koordinasi yang telah ditentukan ke arah C 3. Pemain C melakukan step kekanan dan kekiri, setelah itu sprint zig-zag ke arah A Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

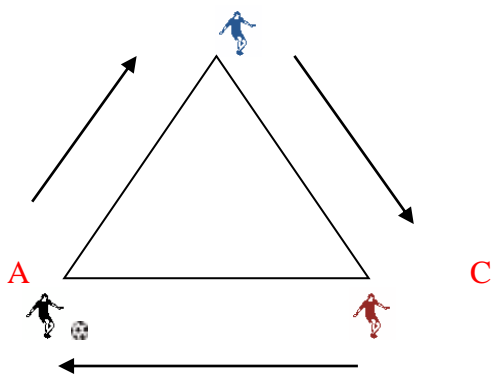
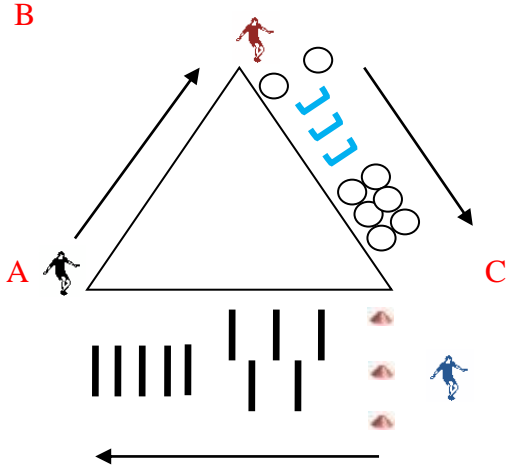
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 5	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 10m x 10m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain yang di dalam area melakukan jogging dan meminta bola kepada pemain yang diluar area dan melakukan backpass kembali Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, ball feeling
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 10m x 10m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melakukan step berputar melewati marker, setelah itu melewati ladder ke arah C 3. Pemain C melompat melewati ladder, setelah itu menuju marker yang melakukan step dari marker yang tengah kenan dan memegang marker tersebut dan bergeser kekirii. Selanjutnya berlari zig-zag tengah ke arah A Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembedaan gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

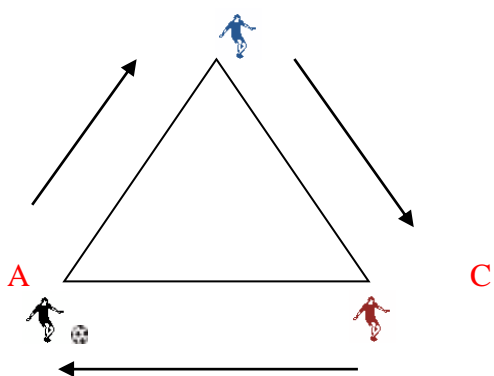
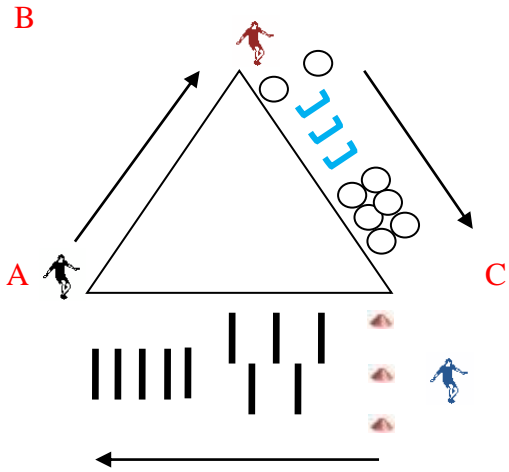
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 6	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain yang di dalam area melakukan jogging dan meminta bola kepada pemain yang diluar area dan melakukan backpass kembali Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, ball feeling
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melakukan step berputar melewati marker, setelah itu melewati ladder ke arah C 3. Pemain C melompat melewati ladder, setelah itu menuju marker yang melakukan step dari marker yang tengah kenan dan memegang marker tersebut dan bergeser kekiri. Selanjutnya berlari zig-zag tengah ke arah A Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembedaan gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

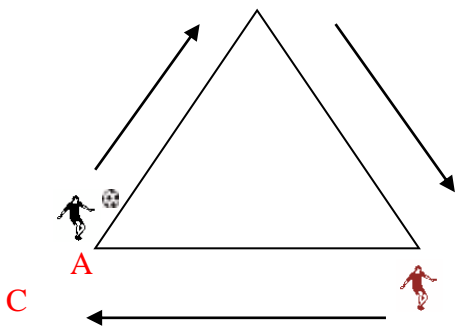
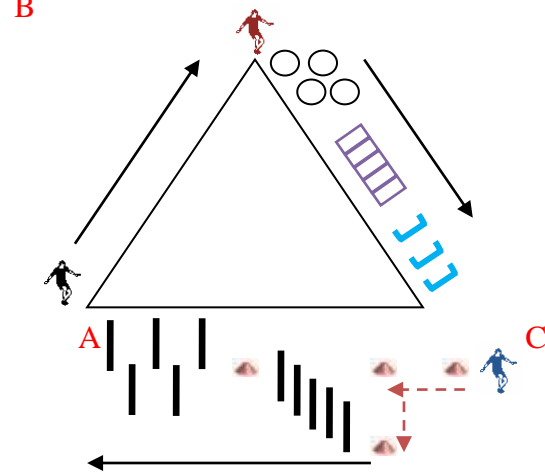
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 7	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan passing segitiga, dan pemain setelah passing berlari ke arah tempat yang telah dipassing, serta melakukan pemanasan statis dan dinamis Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, Kaki tumpu, Body Shape, First Touch, Pandangan ke depan
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint ke arah sudut B 2. Pemain B melakukan step dan melompat satu kaki keliling kanan dan kiri. Setelah itu berlari melewati hurdle di akhiri dengan melakukan step di lingkaran yang telah ditentukan 3. Pemain C berlari ke arah marker melakukan step kekanan dan kekiri, pemain berlari zig-zag, dan pemain melakukan zig-zig dengan cara step. Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembedaan gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

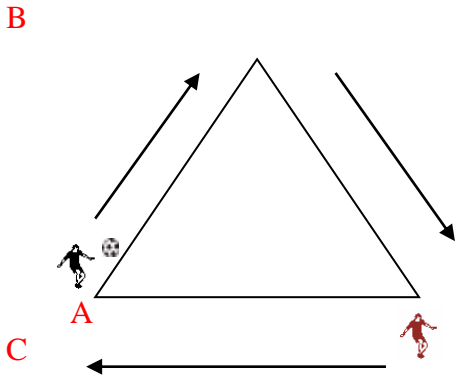
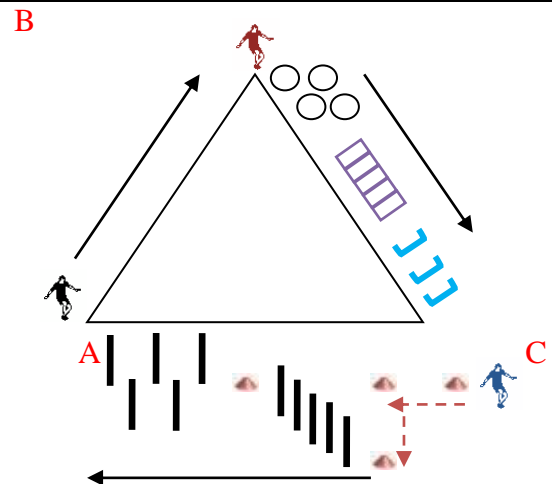
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 8	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 15m x 15m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan passing segitiga, dan pemain setelah passing berlari ke arah tempat yang telah dipassing, serta melakukan pemanasan statis dan dinamis Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, Kaki tumpu, Body Shape, First Touch, Pandangan ke depan
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 15m x 15m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint ke arah sudut B 2. Pemain B melakukan step dan melompat satu kaki kelingkaran kanan dan kiri. Setelah itu berlari melewati hurdle di akhiri dengan melakukan step di lingkaran yang telah ditentukan. 3. Pemain C berlari ke arah marker melakukan step kekanan dan kekiri, pemain berlari zig-zag, dan pemain melakukan zig-zig dengan cara step. Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembedaan gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

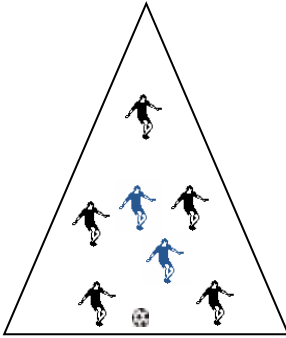
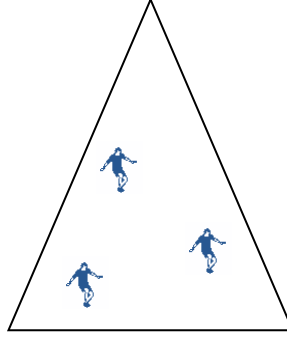
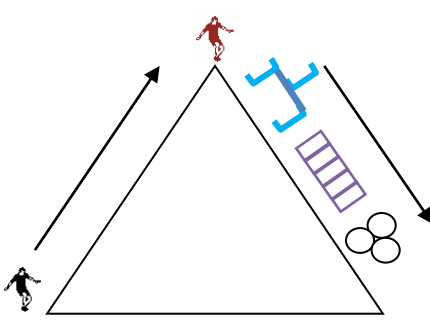


PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 9	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m 1. Pemain A dribel kearah sudut B, setelah itu melakukan passing ke sudut c, pemain c dribel ke sudut A dan passing kesudut B Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, perkenaan, Kaki tumpu, Body Shape, First Touch, Pandangan ke depan
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 12m x 12m 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melompat kelingkaran dengan satu kaki. Setelah itu melakukan melewati ladder dan melewati hurdle. 3. Pemain C berlari menuju marker , melakukan step zig-zag, dan berlari zig-zag. Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

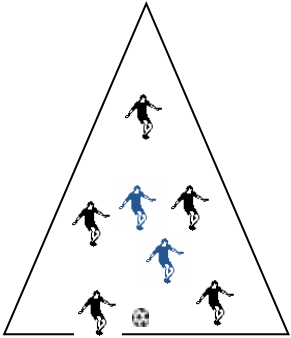
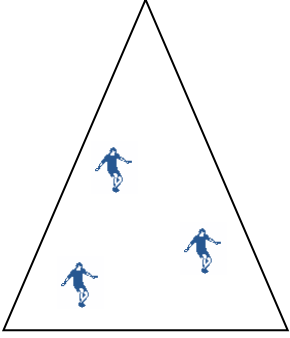
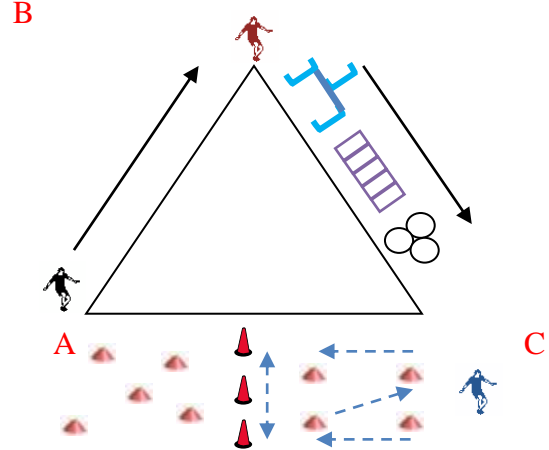
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 10	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
B 	Grid : 15m x 15m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A dribel kearah sudut B, setelah itu melakukan passing ke sudut c, pemain c dribel ke sudut A dan passing kesudut B Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, perkenaan, Kaki tumpu, Body Shape, First Touch, Pandangan ke depan
Sesi Inti	Regulasi
B 	Grid : 15m x 15m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melompat kelingkaran dengan satu kaki. Setelah itu melakukan melewati ladder dan melewati hurdle. 3. Pemain C berlari menuju marker , melakukan step zig-zag, dan berlari zig-zag. Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

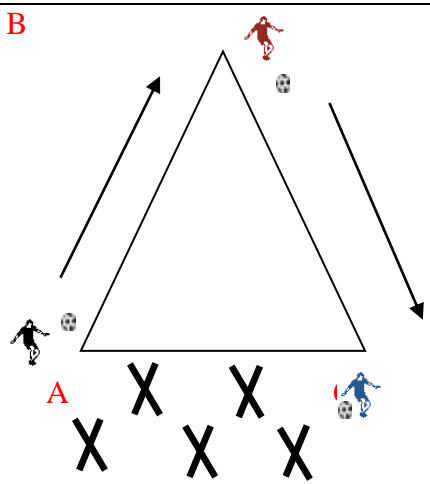
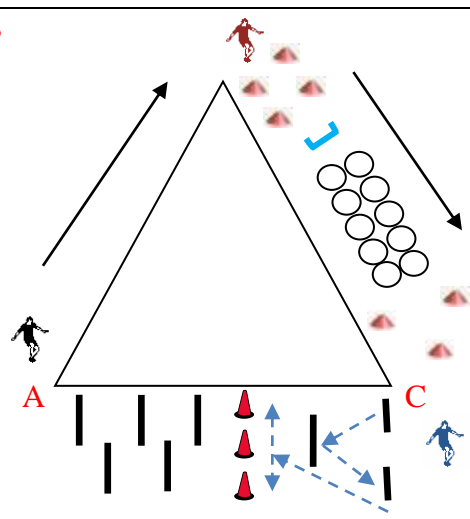
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 11	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
<p>A</p>  <p>B</p> 	<p>Grid : 12m x 12m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain main 5 vs 2 di area A, 2 pemain yang jaga saat mendapatkan bola langsung memindahkan bola ke area B ke timnya, dan di area B main 5 vs 2 bergantian. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis. <p>Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, Timing, Cover, Pressing</p>
Sesi Inti	Regulasi
<p>B</p>  <p>A</p>  <p>C</p> 	<p>Grid : 12m x 12m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint ke arah sudut B 2. Pemain B melompat dengan dua kaki melewati hurdle. Setelah itu melewati ladder dan melakukan step dilingkaran. 3. Pemain C berlari bolak-balik sesuai marker, setelah itu melakukan step kanan dan kekiri, Pemain berlari dengan cepat ke arah marker yang di lempar coach yang telah ditentukan. <p>Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan</p>
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

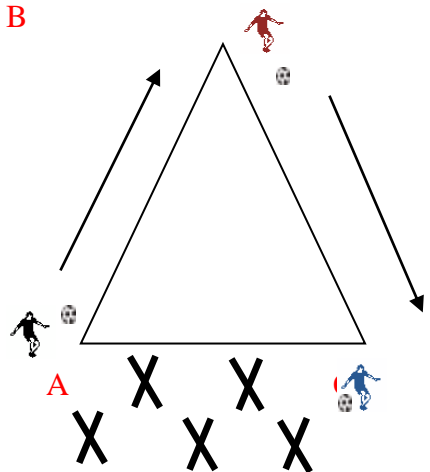
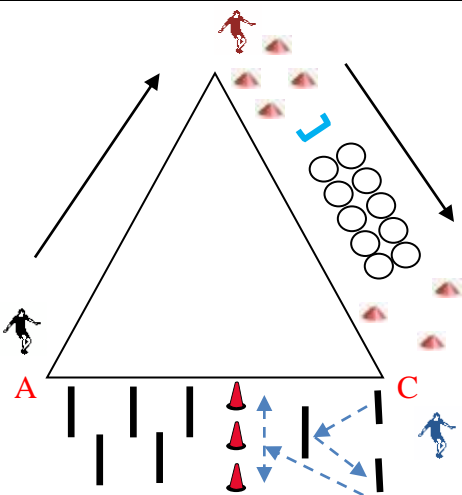
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 12	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
<p>A</p>  <p>B</p> 	<p>Grid : 15m x 15m</p> <p>1. Pemain main 5 vs 2 di area A, 2 pemain yang jaga saat mendapatkan bola langsung memindahkan bola ke area B ke timnya, dan di area B main 5 vs 2 bergantian. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, Timing, Cover, Pressing</p>
Sesi Inti	Regulasi
<p>B</p> 	<p>Grid : 15m x 15m</p> <p>1. Pemain A melakukan sprint ke arah sudut B 2. Pemain B melompat dengan dua kaki melewati hurdle. Setelah itu melewati ladder dan melakukan step dilingkaran. 3. Pemain C berlari bolak-balik sesuai marker, setelah itu melakukan step kanan dan kekiri, Pemain berlari dengan cepat ke arah marker yang di lempar coach yang telah ditentukan.</p> <p>Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembedaan gerakan</p>
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

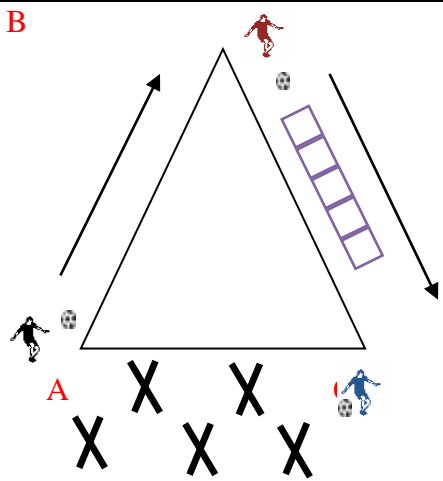
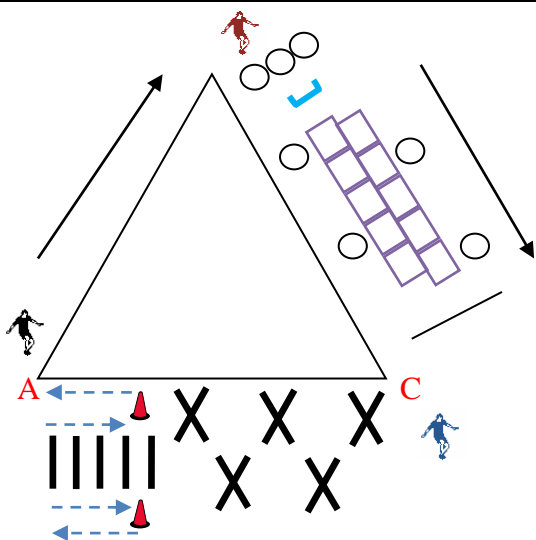
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 13	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 15m x 15m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain di sudut A dribble bola cepat menuju sudut B, 2 pemain di sudut B dribble bola pelan menuju sudut C. pemain sudut C dribble zig-zag dengan bola di kolongkan ke tiang pancang yang telah di buat. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, perkenaan bola, pandangan ke depan, ball feeling.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 15m x 15m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melompat dengan satu kaki secara zig-zag ke arah marker. Setelah itu melompati harder, melakukan step dilingkaran dan berputar sesuai dengan marker. 3. Pemain C berlari berputar melewati tiang pancang, setelah itu melakukan step kanan dan kekiri, Pemain berlari dengan cepat dengan zig-zag. Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

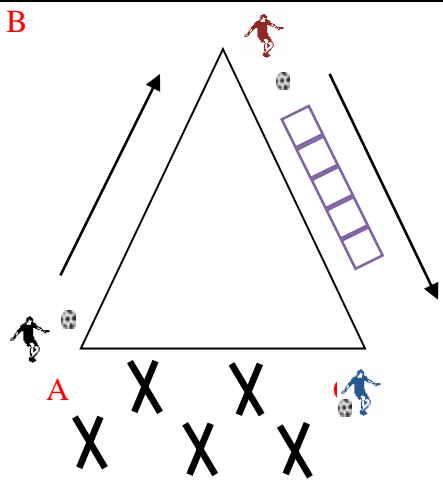
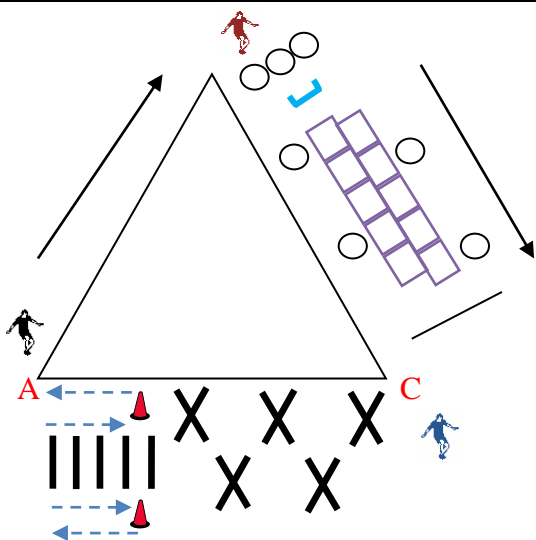
PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 14	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 17m x 17m 1. Pemain di sudut A dribble bola cepat menuju sudut B, 2 pemain di sudut B dribble bola pelan menuju sudut C. pemain sudut C dribble zig-zag dengan bola di kolongkan ke tiang pancang yang telah di buat. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, perkenaan bola, pandangan ke depan, ball feeling.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 17m x 17m 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melompat dengan satu kaki secara zig-zag ke arah marker. Setelah itu melompati harder, melakukan step dilingkaran dan berputar sesuai dengan marker. 3. Pemain C berlari berputar melewati tiang pancang, setelah itu melakukan step kanan dan kekiri, Pemain berlari dengan cepat dengan zig-zag. Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 15	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 15m x 15m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain di sudut A dribble bola cepat menuju sudut B, pemain di sudut B mendorong bola sampai di depan marker dan pemain melakukan koordinasi di ladder. Pemain di sudut C dribel zig-zig melewati tiang pancang. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis. <p>Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, perkenaan bola, pandangan ke depan, ball feeling.</p>
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 15m x 15m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan sprint ke arah sudut B 2. Pemain B melakukan step di lingkaran tangan dan melompat dengan satu kaki ke kanan dan kekiri, melompati hardle, Setelah itu melewati ladder dan melakukan step di lingkaran. 3. Pemain C berlari melompati tiang yang telah dibuat dan berlari zig-zag, setelah itu berbalik menuju ke sudut B dan sprint kembali ke arah sudut A. <p>Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan</p>
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

PROGAM LATIHAN VARIASI TRIANGLE RUN

LATIHAN NO : 16	TUJUAN LATIHAN
KU : 9 Tahun	Meningkatkan kecepatan
Tempat : UNY	Meningkatkan kelincahan
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat, jelas, dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 17m x 17m 1. Pemain di sudut A dribel bola cepat menuju sudut B, pemain di sudut B mendorong bola sampai di depan marker dan pemain melakukan koordinasidi ladder. Pemain di sudut C dribel zig-zig melewati tiang pancang. Dan melakukan pemanasan statis dan dinamis. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, Body Shape, perkenaan bola, pandangan ke depan, ball feeling.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 17m x 17m 1. Pemain A melakukan sprint kearah sudut B 2. Pemain B melakukan step di lingkaran tangan dan melompat dengan satu kaki ke kanan dan kekiri, melompati hardle, Setelah itu melewati ladder dan melakukan step dilingkaran. 3. Pemain C berlari melompati tiang yang telah dibuat dan berlari zig-zag, setelah itu berbalik menuju kun dan sprint kembali ke arah sudut A. Coaching Point : kecepatan, kelincahan, pembenaran gerakan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

Lampiran 13. Dokumentasi penelitian



Pelaksanaan Pretest Kecepatan



Pelaksanaan Pretest Kecepatan



Pelaksanaan Pretest Kecepatan



Pelaksanaan Pretest Kecepatan



Pelaksanaan Pretest Kelincahan



Pelaksanaan Pretest Kelincaha



Pelaksanaan Pretest Kelincahan



Pelaksanaan Pretest Kelincahan



Treatment



Treatment



Pelaksanaan *Posttest* Kecepatan



Pelaksanaan *Posttest* Kecepatan



Pelaksanaan *Posttest* Kelincahan



Pelaksanaan *Posttest* Kelincahan